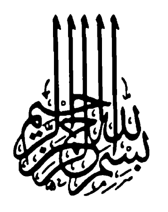
معهد برينستون للغات وآبى ماركس بيل يقدمان

تعلَّم القراءة السريعة فى ١٠ أيام

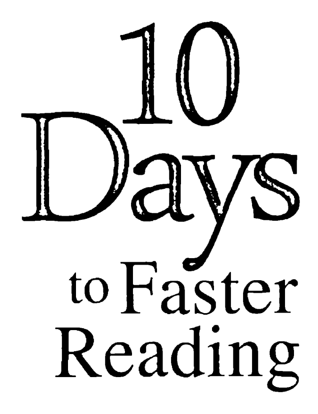
تصفّح الكتب
والمجلات
والجرائد
وافهم
وتذكّر كل
شىء تقرؤه

تحقيق التقدم
الذاتي خلال عدة
دقائق فى اليوم !






مكتبة نرجس PDF
www.narjes-library.blogspot.com



The Princeton Language Institute
and Abby Marks-Beale

Produced by The Philip Lief Group, Inc.





المحتويات

إهداء إلى كريستوفر

شكر وتقدير

لقد ظهر هذا الكتاب للنور بفضل مساعدة ومساندة كل من :

زوجى " كريس " الذى لم يبد اعتراضاً على غيابى المتكرر عنه والذى قام أيضاً بمراجعة كل فصل قبل تسليمه .

أولادى الذين وفروا لى فترات راحة مشوبة بحس الدعابة والتى احتجتها حقاً .

أمى التى غرست فىّ حب القراءة منذ نعومة أظافرى والذى لم أدرك أهميته إلا بعد الانتهاء من سنوات دراستى الجامعية .

" كريستوفر لى " الذى أمدنى بمعلومات عظيمة عن سباقات السيارات مما سمح لى بتقديم الأمثلة الواردة فى الكتاب .

" باميلا مولان " التى قدمت لى إسهاماً عظيماً بمقالها : " تاريخ القراءة السريعة " والذى أوردته فى الفصلين الرابع والخامس ولاهتماماتها القيمة الأخرى التى لا حصر لها .

" لويز لوميس " مديرة مركز " التفكير الناقد المبدع وحل المشكلات " (بمدينة هارتفورد ، كونيكتيكت) والتى أسهمت فى الفصل السادس بمقالها " تسعة إرشادات للقراءة الناقدة " .

" جون وايتمان " والذى تبدو موهبة الكتابة الخاصة به واضحة فى كافة تجارب القراءة الواردة فى هذا الكتاب .

" جيمى ساكسون " و " إلين كوتنيك " المحرران فى " ذا فيليب لايف جروب " واللذان أجابا عن أسئلتى ولم يبخلا علىّ بوقتهما .

إضافة إلى الكثير من المؤلفين والباحثين الآخرين الذين ساعدتنى حكمتهم وأفكارهم على تعلم الكثير ومشاركته مع القراء .

المشتركون فى ورش العمل الخاصة بى والذين سألونى أسئلة عظيمة وجعلونى أقدر هذه المهنة التى اتخذتها لحياتى .

المقدمة

تهانينا ! إن وجود هذا الكتاب بين يديك يعني أنك قد اتخذت خطوة بالغة الأهمية لتحسين مهارات القراءة الخاصة بك . وبما أنك لم تتلق أى تدريب على مهارة القراءة منذ المرحلة الابتدائية ، فإنك الآن سوف تتعلم شيئاً جديداً عن كيفية القراءة على نحو أكثر فاعلية وكفاءة .

قد يكون وقتك مشحوناً بالعمل إلى الحد الذى يجعلك تتوق لمطالعة كل المواد التى يجب عليك قراءتها ، أو تعلم مادة جديدة فى أسرع وقت ، أو قد تكون معلماً مهتماً بهذا الموضوع ، وتبحث عن استراتيجيات تلقين جديدة لطلابك ، أو قد تكون شخصاً يعمل من المنزل أو متقاعداً يبحث عن وسيلة لتنمية مهارات القراءة أو طالباً يود أن يتعلم وسيلة سحرية لقراءة أسرع ، أياً ما كان السبب ؛ فقد وقع اختيارك على الكتاب الصحيح . إن قراءتك لهذا الكتاب وتطبيقك للمعلومات الواردة فيه على أساس يومى سوف يكسبك كل ما تحتاج إليه لتعلم القراءة بدرجة أسرع ، ولتحسين قدرتك على الفهم .

ولكن ما الذى أعنيه تحديداً بعبارة " قراءة هذا الكتاب " ؟ إن كل فصل سوف يكون مبنياً على الفصل السابق عليه ، لذا فإننى أحثك على قراءة الفصول بالترتيب لكى تزيد من سرعتك فى القراءة لأقصى حد ممكن ، ويهدف هذا الكتاب إلى ما يلى :

- **مساعدتك على إدراك قيمة ما كنت تقوم به بالفعل** . سوف تجد بين طيات هذا الكتاب العديد من المفاهيم المألوفة لديك والمذكورة هنا باعتبارها وسائل جيدة للقراءة . سوف تكون قادراً على التعرف على أشياء إيجابية عديدة تطبقها بالفعل دون أن تكون قد تعلمتها بشكل رسمى وإنما اكتسبتها من خلال الخبرة والتجربة .

- **تعريفك بأفكار جديدة كثيرة يمكنك أن تتخير وتنتقى من بينها ما تشاء** . ليست هناك طريقة واحدة مثلى للقراءة وإنما هناك العديد من الاستراتيجيات العظيمة التى يمكنك أن تطبقها . إن هذا الكتاب ليس كتاب قواعد وإنما كتاب خيارات ؛ لذا عليك أن تجرب الاستراتيجيات الموصوفة فيه وتتفكر فى المفاهيم وتقرر أيها أكثر جدوى بالنسبة لك . سوف تجد صفحات بيضاء فى نهاية الكتاب ، دوّن فيها ما سوف " تُبقى عليه " أى أكثر الأفكار التى استخلصتها من الكتاب من حيث القيمة والأهمية ، إن هذا سوف يسمح لك بالتركيز على كل الأفكار المهمة ، كما أنه سيوثق المادة المذكورة هنا بحيث تتمكن من مراجعة ما شئت منها فى أى وقت لاحق .

- **ضاعف من ثقتك فى قدرتك على القراءة** . يعتقد الكثيرون ممن يقرأون بدافع الواجب وليس بدافع حب القراءة أنهم أكثر القراء بطئاً على مستوى العالم ، أو أنهم يفتقدون الحد الأدنى المقبول من قدرات أو مهارات القراءة ، وسواء كان هذا صحيحاً أو غير صحيح فهناك شيء واحد أكيد وهو أنك إن لم تكن تثق فى قدرتك على القراءة أو لا تشعر بالرضا والسعادة عند ممارسة القراءة فإنك لن تكون مقبلاً عليها ، لكن تأكد أنك عندما تملك القدرة على فهم واستيعاب ما تريد بالفعل استيعابه من

وراء القراءة ستبدأ فى الشعور بأن الوقت الذى تمضيه فى القراءة هو وقت مفيد وممتع إلى أقصى حد ، وبالتالى ستصير أكثر إقبالاً على القراءة ، إن الأمر بهذه البساطة .

إننى أنصحك أيضا بأن تحتفظ بالأدوات التالية بجوارك أثناء قراءة الكتاب لمساعدتك على حل تدريبات كل فصل :

- قلم رصاص أو جاف .
- قلم إيضاح عريض الخط .
- ورق .
- آلة حاسبة .
- ساعة بعقارب أو ساعة توقيت .
- بطاقات بيضاء مقاس ٣ × ٥ أو حتى بطاقات عمل تستخدم فيها الجانب الأبيض بالطبع .
- مادة قراءة مألوفة مثل مجلتك أو صحيفتك المفضلة .

أنت قارئ ، وتريد أن تزيد من قدرتك ومهارتك فى القراءة السريعة ، هناك علاقة مشابهة يمكن أن نسوقها هنا على سبيل تقريب الصورة المرجوة ، وهى العلاقة بين سائق السيارة العادى والشخص الذى يريد أن يجيد سباق السيارات . وعلى هذا فسوف أستخدم بين طيات هذا الكتاب هذه الصورة المجازية لسباق السيارات لكى أعقد مقارنات أو تشبيهات بين سرعة القراءة وسرعة القيادة . وأنا أثق أنك ستجد أن ذلك التشبيه مفيد لك ، حتى وإن لم تكن من محبى سباق السيارات .

إن الممارسة هى أحد الجوانب المهمة لتحسين سرعتك فى القراءة حيث يجب أن تخصص وقتاً لتطبيق الاستراتيجيات الواردة بالكتاب على أساس يومى ، وتطلق عليها اسم " تجربة القراءة " . تتألف الجلسة اليومية من أربعمائة كلمة ، وهو عدد قليل من الكلمات مقارنة بعدد الكلمات التى يتألف منها أى مقال فى الجريدة أو المجلة ؛ متبوعة بسلسلة تضم عشر عبارات استفهامية يجب أن تجيب عنها ، وسوف تكون قادراً على تتبع مقدار ما أحرزته من تقدم فى عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة فى الصفحة ٢٧٧ وهو ما سوف تضيفه إلى " بيان ما تحرزه من تقدم شخصى " والوارد فى الصفحات من ٢٧٢ إلى ٢٧٦ .

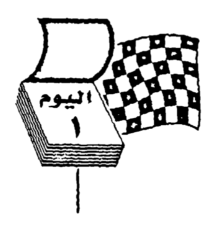
إن العبارات الاستفهامية سوف تطالبك بتخير إجابة من بين ثلاث إجابات : إجابة صحيحة (ص) وإجابة خاطئة (خ) وإجابة لم يتم طرحها فى النص (ح) . يجب أن تكون كل إجاباتك مبنية على المعلومات الواردة فى فقرة القراءة وليس المعلومات التى تعرفها أنت بالفعل .

بالرغم من أن هذا الكتاب سوف يلقنك طريقة فعالة لقراءة أى شىء ؛ إلا أن معظم المعلومات سوف تركز على قراءة المواد والأعمال غير الأدبية ، مثل كتب الأعمال أو النشرات الدورية أو الكتب المدرسية . إن قارئ الأعمال غير الأدبية يبحث دائماً عن وسائل لتنمية سرعته فى القراءة ، أما قارئ الأعمال الأدبية الذى يستمتع بقراءة القصص والروايات فهو يملك الخيار ؛ لذا سوف تجد أن كل " تجارب القراءة " فى هذا الكتاب قائمة على نصوص غير أدبية باستثناء نص واحد فقط عن القراءة الأدبية فى اليوم السابع .

إن تبقى لديك ـ بعد قراءة هذا الكتاب ـ أسئلة أو مخاوف لم تجد لها إجابة ، أو أردت أن تتقاسم معي فرحة نجاحك ؛ برجاء مكاتبتي على :

Abby Marks – Beale
The Reading Edge
P. O. Box 4212
Wallingford, CT 06492
www.AbbyLearn.com

أعتقد أننا تحدثنا بما فيه الكفاية ، فدعنا نبدأ السباق !



استعد لإدارة السيارة

فكر فى هذا الكتاب باعتباره مفتاحاً سوف يمكنك من تنمية قدراتك على القراءة ، واختبار مجموعة جديدة كاملة من المهارات والتقنيات . إن كنت مثل الكثيرين ؛ فسوف تشعر بالفعل أنك أكثر ثقة عند امتلاك هذا الكتاب ؛ لأن تحسين قدرتك على القراءة السريعة هو أحد أهدافك التى سعيت إليها أكثر من مرة ، مما يعنى أنك الآن عندما تفتح هذا الكتاب سوف تكون أكثر اقتراباً من تحقيق هذا الهدف .

كيف ستعمل تنمية السرعة فى القراءة على مساعدتى ؟

بينما تتخذ مجلسك فوق مقعد القيادة ؛ دعنا نلق نظرة على مزايا اكتساب قدرة أسرع فى القراءة :

- **قراءة المزيد فى وقت أقل**. سوف تضاعف أو تزيد ثلاث مرات مقدار ما تقرؤه فى نفس الفترة الزمنية ، بل إنك سوف تشعر

فى بعض الأوقات أن كل ما عليك فعله هو أن تتصفح المادة المطلوب قراءتها لكى تفهمها تمام الفهم .

- **تحسين قدرتك على التركيز** . كلما زادت سرعتك فى القراءة ، زاد انتباهك وتركيزك فيما تفعله .
- **فهم المادة بمزيد من العمق والدقة** . مع زيادة قدرتك على التركيز سوف يتحسن فهمك لما تقرؤه .
- **استيعاب المعلومة بشكل أفضل** . سوف يكون بوسعك تذكر المعلومة على نحو أفضل ؛ لأنك حسنت من قدرتك على الانتباه والتركيز والفهم .
- **الاستمتاع بالقراءة بشكل أكبر** . إن استراتيجيات القراءة السريعة المذكورة فى هذا الكتاب سوف تساعدك على بناء الثقة ، والكفاءة فى قدراتك على القراءة ، وسرعان ما سوف تكتسب قدراً أكبر من الاستمتاع بالقراءة .

إليك فيما يلى بعض المزايا غير المعروفة للقراءة السريعة ؛ وهى المزايا التى شعرت بها أنا شخصياً كما شعر بها المشاركون فى ورش العمل التى أقمتها . (أعلم أن هناك مزايا أكثر من ذلك والتى ربما سوف تخبرنى أنت بها) .

- تحقيق نتائج أفضل إن كنت لا تزال طالباً يستكمل دراسته للالتحاق بكلية الحقوق أو غيرها .
- الشعور بقدر أكبر من الاستيعاب للمعلومة المقروءة .
- الإبحار فى شبكة الإنترنت بمزيد من الكفاءة .

- استيعاب التعليمات الخاصة بكيفية تجميع أو تشغيل أى جهاز أو أداة أو لعبة أطفال بشكل سريع .
- قراءة ومقارنة محتويات أية عبوة غذائية بقدر أكبر من السهولة (مما سوف يحد من الوقت الذى تستغرقه فى التسوق) .
- معرفة الوقت الحقيقى الذى تستغرقه أنت فى القراءة ، وبالتالى تخطيط عملك وحياتك وفقاً لهذه المعرفة .

بالنسبة لى ؛ أستطيع أن أقول إن مهارات القراءة قد أفادتنى كثيراً فى حياتى المهنية . ولعل أكبر مثال يمكننى أن أورده فى هذا الصدد هو مثال مرتبط بحياتى الشخصية وذلك عندما بلغ ابنى الأول شهره التاسع ؛ استيقظ فى منتصف الليل وهو يبكى ويسعل سعالاً مكتوماً . الآن بعدما أصبحت أماً محنكة أدركت أن هذه الحالة هى التى يطلق عليها اسم الخناق ، وهى تعنى حدوث انقباض فى مجرى الهواء مما يصعب عملية التنفس . ولكننى وقتها كنت جاهلة تماماً فشعرت بالرعب . واتصلت فى الحال بطبيب الأطفال وتركت له رسالة ، وبينما بقيت فى انتظار الرد على رسالتى ؛ أخذت أبحث فى كتب العناية بالأطفال لمعرفة ما يجرى ، وكيف يمكننى أن أتصرف ، وفى غضون دقائق ؛ بعدما تفحصت محتويات الكتاب وقرأت المادة وطبقت النصيحة كانت حالة ابنى قد تحسنت ، واستطاع أن يستعيد قدرته على التنفس وبدأت أنا الأخرى أستعيد قدرتى على التنفس ، وقد تكرر هذا السيناريو كثيراً ، وفى كل مرة كانت تتأكد لى أهمية امتلاك مهارة القراءة السريعة .

العمل بمساعدة محترف

لكى تحقق تحسناً حقيقياً فى قدرتك على القراءة ، يجب أن تجرب الأفكار المطروحة فى هذا الكتاب وتطبقها . تصور أنك جديد فى عالم سباق السيارات ، وأنك تستعد لتعلم كيفية مزاولة سباق السيارات ـ أى تعلم القراءة السريعة ـ بالرغم من أنك تعرف بالفعل كيف تقود سيارة ـ أى تعرف بالفعل القراءة ـ إلا أن قيادة سيارة سباق أمر مختلف تماماً . وهذا يعنى أنه إن طلب منك أن تجلس وراء عجلة قيادة عربة السباق وتدخل المسابقة الآن فإن مهارات القيادة التى تملكها حالياً ومعرفتك بفنون القيادة لن تسعفك . ومع ذلك تصور أنك قد منحت مهلة عشرة أيام للاستعداد للسباق ، وأنك بالفعل استعنت خلالها بخدمات شخص محترف (هذا الكتاب) عندئذٍ ستبدأ من خلال التجربة والخطأ فى إتقان التقنيات والأسرار التى تمكنك من إنجاز المهمة ، أى أنك باختصار ستستطيع تعلم كل ما ينقصك .

إذن ضع نفسك الآن فوق مقعد السائق ، وتذكر ؛ بالرغم من أنك سوف تعثر على نصائح غالية بين طيات الكتاب ؛ إلا أن النصائح لن تعدو كونها أفكاراً مجردة ، ما لم تدر المفتاح وتنطلق على طريق السباق نحو قراءة أسرع .

خمسة أسباب لدخول السباق

هناك خمسة أسباب قد تعيق قدرتك على القراءة :

نظرتك لنفسك

سريعاً ؛ املأ نقاط العبارة التالية بالكلمة أو الكلمات التى ترى أنها أفضل توصيف لك :

أنا قارئ ____________

عندما أبدأ ورش عملى بهذه العبارة ؛ ألزم الجميع بالرد ، وفى الحال ؛ أجد بعض المشاركين ينعتون أنفسهم بـ " البطىء " ؛ " الكسول " ؛ أو " المهمل " ، بينما يصف البعض أنفسهم بالقارئ " النهم " أو " الشغوف " ، ويصف فريق ثالث نفسه بالقارئ " البليد " أو "الناعس " أو " المدفون " . أنا أعلم بالطبع أنك إن نعت نفسك بالقارئ النهم أو الشغوف فسيعنى هذا أنك تقضى وقتاً أطول فى ممارسة القراءة عن الشخص الذى يستخدم صفة سلبية لوصف طريقته فى القراءة .

إن كنت ترى أنك تنتمى إلى الفريق البطىء أو الكسول ؛ فهذا يعنى أن القراءة ليست تجربة ممتعة ومشبعة بالنسبة لك . ربما تكون ممن يحلمون ويشردون بعيداً أثناء القراءة ، أو ربما تكون بطىء القراءة . قد تجد نفسك ممن يعيدون قراءة نفس الفقرة أو نفس العبارة عدة مرات لأنك لم تستوعبها فى المرة الأولى أو قد تبقى غير مستوعب لها ، حتى بعد إعادة القراءة عدة مرات . أو ربما تشعر بالسأم سريعاً ولا تفهم سر استمتاع غيرك بممارسة القراءة .

هل تسأل نفسك الآن كيف تبينت جيداً ما يجرى داخل نفسك ؟ حسناً ؛ سوف أصف الآن الشعور الذى كان يعترينى ، وتصرفى كقارئة قبل أن أتعلم أسرار القارئ الجيد ، إذ لم أكن دائماً تلك القارئة النشيطة الكفء التى أصبحت عليها اليوم . كما أننى أومن بأن أى شخص ناجح يجب أن يكون قارئاً نهماً ومتنوع

المعرفة . إن النجاح لا يعنى بالضرورة كسب المال الوفير ، وإنما يعنى أنك تجيد ما تفعله . إن القراءة سوف تعينك على إتقان عملية التعلم ، وهو بدوره ما سوف يساعدك على تحقيق النجاح على المستوى الشخصي والعملي . إن سألت أى شخص نابه فى مجاله عن كيفية بلوغ المكانة التى هو عليها الآن؛ فإننى أؤكد لك أن طريقه إلى النجاح يعتمد فى جزء كبير منه على الكثير من القراءة .

حتى إن كنت قد ملأت الفراغ بكلمة نهم أو شره أو شغوف بالقراءة ؛ فقد ترغب في الاستزادة من القراءة فى المنزل أو العمل ولكنك فى نفس الوقت تجهل الطريقة المثلى لتحقيق ذلك ، أو ربما تكون بالفعل تبلي بلاء حسناً فى القراءة السريعة دون أن تدرى ذلك ، وهنا سوف يؤكد لك الكتاب هذه الحقيقة ، ويشجعك على الاستمرار فى هذا السلوك الإيجابى .

وسوف تجدنى على مدار هذا الكتاب أطالبك ثانية بملء فراغ نفس العبارة " أنا قارئ ____________ " ، وسوف تجد - لحسن الحظ - أن إجابتك سوف تصبح أكثر إيجابية كلما اكتسبت المزيد من الثقة بشأن قدرتك على القراءة ، حيث يجب أن تؤمن بأن ماضيك ليس هو الذى يحدد مستقبلك .

ما أنت إلا بشر

أمام كل التقدم التكنولوجى الذى أصبحنا نعيشه اليوم ؛ يئن الكثيرون من وطأة تصورهم بوجوب مسايرة كل هذه السرعة والكفاءة المذهلة التى يعمل بها الحاسوب ، ولكن ؛ دعنا نواجه الحقيقة ، أنت لا تملك أن تفتح رأسك - أى عقلك - لكى تضع شريحة حاسوب ، وتعلن أنك قد أصبحت حاسوباً بشرياً ، إن

كنت تملك قدرات الحاسوب ؛ فسوف يكون بوسعك أن تقرأ بسرعة البرق بينما تخزن كماً هائلاً من المعلومات في قاعدة معلوماتك العملاقة ، " أجل لقد قرأت هذا المقال عام ١٩٩١ ؛ سوف أستخرجه في الحال " ، ويؤسفني أن أصارحك بأن هذا لن يحدث أبداً . ولكن لا تيأس ، يمكنك أن تمتطي حصانك وعقلك ذا الأربع عجلات ، وتشارك في سباق السيارات نحو قراءة أفضل وأسرع .

الافتقار إلى تدريبات القراءة

متى كانت المرة الأخيرة التي مارست فيها أي تدريب لتنمية أو شحذ مهاراتك في القراءة ؟ أستطيع أن أقول بناء على معرفة مسبقة قوامها أكثر من عقد كامل في تدريس هذا الموضوع ؛ بأن شخصاً واحداً فقط من بين كل عشرين شخصاً هو الذي تلقى برنامجاً دراسياً إضافياً أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى شريط مادته الأساسية هي اكتساب المزيد من السرعة في القراءة ، إن كنت قد ضحكت ضحكة خافتة عند قراءة السطر الأخير فهذا يعني أنك ربما قد تذكرت هذا الكتاب أو الشريط الذي كنت قد اشتريته منذ سنوات وتركته وأنت لم تقرأ أو تسمع سوى نصفه على رف الكتب ، أما التسعة عشر شخصاً الآخرون فإنهم لم يبذلوا أي جهد بالمرة لتحسين قدرتهم على القراءة منذ المرحلة الابتدائية .

إن حسبت عمرك الحالي وأنقصت منه ستة أعوام ، فسوف تحصل على السن التقريبية التي بينت خلالها مهاراتك الحالية في القراءة ، وبالنسبة لبعض القراء ؛ سوف يكون هذا الوقت طويلاً للغاية ، إنني أشعر بانبهار دائم أمام قدرة الشخص على التكيف مع كم القراءة المتزايد المفروض عليه ، والذي عليه أن

يواجهه بدون تلقى أى تدريب متخصص . لقد قابلت محامين وأطباء ومهندسين ومخططين ماليين ، وغيرهم من المتخصصين فى كل مجال ممن يريدون الآن ، وبعد سنوات من التعليم الرسمى ، تعلم كيفية اكتساب قدرة أكبر على القراءة السريعة . وقد أخبرنى محامٍ فى منتصف العمر أنه قد وصل الآن إلى حد جعله عاجزاً عن تدبر كم القراءة المفروض عليه . فسألته كيف كان يتدبر أمره عندما كان يدرس فى الجامعة وأثناء مراحل دراساته العليا بدون امتلاك مهارات القراءة . فأخبرنى بأنه لا يعرف رداً على هذا السؤال ، وأنه كان فقط يفعل ما كان يجب عليه فعله . لقد كان يرى أن القراءة تستغرق منه وقتاً طويلاً بالرغم من أنه لم يكن على يقين من مقدار سرعته فى القراءة أو قدرته على الاستيعاب . كان كل ما يعرفه هو أنه كان يجد نفسه يعيد قراءة نفس المعلومة مراراً وتكراراً ؛ لأنه لم يكن قد نجح فى استيعابها فى المرة الأولى ؛ لذا فقد اتخذ قراراً بوجوب فعل أى شىء لتحسين هذه القدرة المتواضعة على القراءة ، إن الوقت لم يتأخر قط لتحسين قدرتك الضعيفة على القراءة .

كومة القراءة المفروضة عليك

كل شخص لديه كومة من مواد القراءة التى يجب أن ينجزها - صحف ومجلات وبريد وغيرها من المواد الخاصة بالعمل إضافة إلى الروايات وكتب التشغيل ، والبعض يطلق على هذه الكومة اسم " كومة ما يجب فعله " أما أنا فأطلق عليها اسم كومة " ما يجب قراءته " ، وأحيانا أطلق عليها " كومة القراءة الشاهقة " ، إن هذه الأكوام هى الدليل الواضح على عصر انفجار المعلومات الذى نعيشه الآن . أنت لست مواجهًا فقط بانفجار فى المواد المطبوعة ؛ ولكن

بكمية ضخمة من المعلومات المتاحة التى يجب أن تقرأها على الإنترنت . لذا سوف تجد نفسك تنظر إلى هذه الكومة وتقول : " دعك من كل هذا . سوف أهمل كل هذه الكومة الهائلة ، ليس لدىّ وقت كافٍ " .

ولكن النبأ السار هو أنك لست مطالباً بقراءة كل هذا . وإنما أنت فقط بحاجة إلى اتخاذ قرار مدروس بشأن ما يجب قراءته بعناية ، وما يجب تصفحه وما يجب تجاهله بالمرة . سوف أمنحك على مدى صفحات هذا الكتاب معلومات عن كيفية تحقيق هذا الهدف .

عدم امتلاك ما يكفى من الوقت

بما أن معظم الأشخاص اليوم ينوءون تحت ثقل الكثير من الأعباء مثل أعباء العمل والأطفال وقيادة السيارة وغيرها من المسئوليات الأخرى . فهذا يعنى أنه لم يعد لديهم وقت للقراءة . لذا فهم يعمدون إلى طرح كل ما يجب قراءته جانبًا لحين التعامل معه " فى وقت لاحق " . إن هذه الرزمة " المرجأة " نادراً ما تتناقص فى الحجم ؛ لأن هذا الوقت اللاحق لا يأتى أبداً ما لم تخصص أنت له وقتاً محدداً من الآن .

فى هذا الكتاب ؛ سوف تتعلم طرقاً للسيطرة على كم القراءة المفروضة عليك ، وتجنب أى شعور بالمرارة عند مراقبة تلك الكومات وهى تتزايد يوماً بعد يوم .

إذن ؛ لقد أصبحت تملك الآن رأياً فى نفسك كقارئ ، حيث إنك بشر تملك قدراً محدداً من المهارات . ولكنك تعيش فى خضم عالم يموج بالمعرفة والمعلومات اللانهائية المتزايدة ؛ والمشكلة أنك لا تملك الوقت الكافى للقراءة ، ما الذى سوف تفعله إذن ؟

تعليمات خاصة : بأول تجربة قراءة

حسناً ، دعنا نطرق مضمار السباق . أولاً أنت بحاجة لمعرفة وتحديد قدرتك على القراءة من حيث السرعة والفهم ، والتدريب التالى سوف يستغرق أقل من خمس دقائق . اتبع تلك الخطوات البسيطة ، وسوف تشرع فى اكتساب فهم أفضل لنفسك كقارئ :

١. **سجل وقتك**. اقتن ساعة حائطية أو يدوية مزودة بعقرب للثوانى ، أو ساعة توقيت لتحديد الوقت المستغرق فى قراءة النص التالى عن " كل شىء عن القراءة " . **اقرأ بشكل طبيعى** ! ثم دوّن إجمالى الوقت المستغرق بالدقائق والثوانى فى المساحة المخصصة لهذا الغرض .

كل شىء عن القراءة

حاول تذكر الوقت الذى تعلمت فيه القراءة عندما كنت طفلاً . لقد بدأت بتعلم الأبجدية ، وكيفية تجميع الحروف لتشكل مقاطع ، ثم كيفية تجميع المقاطع لكلمات وأخيرا وقفت خلف مكتبك وأخذت تقرأ بصوت مرتفع .

فى القراءة الشفهية ، كنت تجد نفسك مجبراً على القراءة كلمة بكلمة ، وقد بقيت هذه العادة متأصلة فى نفسك حتى عند القراءة الصامتة .أنت إن قرأت الكلمة فى صمت فإنك لن تقرأها بسرعة تفوق سرعتك عند نطق الكلمة ، أى أنك سوف تقرأ ١٥٠ كلمة فى الدقيقة .

إن تجميع الحروف لمقاطع ، ثم تجميع المقاطع لكلمات هو ما سوف يقودك إلى الخطوة المنطقية التالية فى القراءة ، وهى تشكيل

الكلمات لعبارات أو وحدات . إن الكلمات هى رموز للتواصل ، والتى تكتسب معناها فقط من خلال تزاوجها مع بعضها البعض .

ونظراً لأنك قد تعلمت القراءة وأنت طفل ؛ فهذا يعنى أنك على الأرجح تسعى لمجابهة تحديات القراءة المفروضة عليك الآن وأنت شخص ناضج من خلال طرق بالية تعلمتها أثناء المرحلة الابتدائية ، ويشير علماء النفس إلى أن أقوى عاداتنا تتشكل فى مرحلة الطفولة وهو ما ينطبق على مهارات القراءة ، لذا فإنه من غير المثير للدهشة أن تجد معظمنا عاجزاً عن مواكبة متطلبات القراءة فى سن النضج .

ترتبط العادات السيئة بشكل عام بسلوك سلبى ، أما العادات الجيدة فهى تفرض سلوكاً نشطاً ، إن تعلمك للقراءة النشطة سوف يمكنك من قراءة المزيد فى وقت أقل ، وسوف يحسن قدرتك على التركيز وفهم المعلومة وتذكرها بشكل أفضل .

أثناء القراءة ؛ سوف تعمل عيناك وكأنهما كاميرا ، سوف تلتقط صوراً للكلمات التى تقرؤها وتحفظها فى العقل . وسوف يعمل عقلك فى الحال على تفسير هذه الكلمات لإضفاء المعنى عليها .

ولسوف تجد ، أثناء قراءة هذه السطور ؛ أن عينيك تتوقفان ٩٥ بالمائة من الوقت ، إن عينيك لا تتحركان فى شكل انسيابى وإنما تتوقفان بشكل مفاجئ ثم تبدآن الحركة من جديد .

وهذا يعنى أنك إن دربت عينيك على كيفية التقاط صور أكثر اتساعاً وأكثر شمولية عند كل وقفة ؛ فسوف تقل عدد مرات توقفها ، وسوف تلتقط كما أكبر من الكلمات ؛ أى صورة أكبر للكلمات . إن الصورة الأكبر حجماً تعنى أن المزيد من الكلمات قد انتقل إلى العقل عند كل وقفة ، وأن عقلك أصبح يملك القدرة على تناول ليس العبارات الصغيرة بل والكبيرة أيضًا .

وبمجرد أن تنمى هذا الحس الإيقاعى فى القراءة فسوف تملك القدرة على مواصلة القراءة لفترات أطول بدون أن تشعر بالتعب ، مع اكتساب المزيد من الفهم فى الدقيقة الواحدة .

عندما تتحسن قدرتك على القراءة سوف تكتسب مزايا تبقى ملازمة لك طوال العمر ؛ حيث إنك سوف تصبح متحدثاً أفضل وأكثر كفاءة

فى مجال العمل . أنت تكتسب معظم معلوماتك من خلال القراءة؛ *والمعرفة تعنى القوة* ! إن تلك المهارة سوف تثريك ، وتحسن قدرتك على الكسب ، وتجلب المتعة لحياتك على أحسن وجه .

سجل هنا وقتك المستغرق فى القراءة ____٧____ (بالدقيقة) ___٠٧___ (والثانية)

٢. **أجب عن العبارات التالية** . والآن أجب على الفور عن العبارات التالية على أحسن وجه **بدون** أن تعيد القراءة ثانية . هذا غش ! قدر عدد الإجابات التى ترى أنها صحيحة ودون الرقم فى المكان المخصص له :

عبارات اختبار الفهم

بدون أن ترجع إلى النص ثانية ؛ أجب عن العبارات التالية بتخير إجابة من بين ثلاث إجابات ؛ صحيحة (ص) ؛ خاطئة (خ) ؛ لم تطرح (ح) .

١. ___ح___ ركز المقال الذى قرأته لتوك بشكل أساسى على حركات العين .

٢. ___ص___ السبب الأساسى وراء قدرتك المتواضعة على القراءة هو عدم تلقى أية إرشادات إضافية منذ المرحلة الابتدائية .

٣. ___ص___ إن كنت تقرأ كلمة بكلمة ؛ فهذا يعنى أنك على الأرجح تقرأ أقل من ٣٠٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة .

٤. ___ص___ الخطوة المنطقية التالية فى القراءة هى تحويل الكلمات إلى وحدات فكرية .

ـخـ ٥. الكلمات هى رموز التواصل التى لا تكتسب معناها الكامل إلا من خلال القاموس .

ـخـ ٦. القارئ غير النشط لا يقرأ إلا فى حالة الضرورة .

ص خ ٧. أصبح الوفاء بكل ما يجب قراءته من الأمور العسيرة بعد ثورة المعلومات .

ـخـ ٨. أثناء القراءة تتحرك عيناك بشكل انسيابى .

خ ص ٩. إن تعلمت كيف تقرأ بشكل أكثر إيقاعية فسوف تتمكن من مواصلة القراءة لفترات أطول بدون أن يعتريك التعب .

خ ص ١٠. القراءة الأسرع تعنى قراءة المزيد عند كل وقفة .

والآن قدر عدد الإجابات التى تراها صحيحة ___٩___

٣. **تأكد من صحة إجاباتك** . انتقل إلى صفحة الإجابات ٢٧٠ . إن كانت لديك أخطاء ، دون الإجابات الصحيحة وعد ثانية إلى النص لمحاولة التعرف على مكمن الخطأ .

٤. **قيم مستوى فهمك للفقرة** . اجمع عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها ، واضربها فى عشرة . إن كنت ، على سبيل المثال ، قد حصلت على خمس إجابات صحيحة ؛ فهذا يعنى أن نسبة فهمك تبلغ ٥٠ بالمائة ، وإن كنت قد حصلت على ثمانى إجابات صحيحة فهذا يعنى أن نسبة فهمك هى ٨٠ بالمائة ، أما إن كنت قد حصلت على عشر إجابات صحيحة فامنح نفسك ١٠٠ بالمائة . دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٢ .

٥. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة** . راقب وقت القراءة الذى استغرقته ، وارسم دائرة الثوانى حول مؤشر الثوانى بعد التقريب العشرى ، أى أنك إن كنت قد قرأت النص فى دقيقتين و ٢٧ ثانية فارسم دائرة حول العلامة الأعلى أى دقيقتين و٣٠ ثانية . إن كنت قد قرأت النص فى دقيقة و ٢٤ ثانية ؛ ارسم دائرة حول عدد الثوانى الأقل أى دقيقة واحدة وعشرين ثانية فقط . دون عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة فى البيان الموجود فى صفحة ٢٧٧ بجوار الوقت الذى استغرقته فى القراءة . دوّن عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة فى بيان تقدمك الشخصى .

٦. **سجل النتيجة** . عد إلى بيان تقدمك الشخصى وتأكد أنك قد دونت عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة ونسبة فهمك وتاريخ أدائك للتدريب ، ومن المجدى أيضا فى هذا الصدد أن توثق كل التفاصيل الأخرى مثل الموعد الذى أديت فيه الاختبار فى ذلك اليوم ، وأية أمور كانت تشغل بالك فى هذا الوقت ، أو أى استراتيجيات معينة استخدمتها فى مهمة القراءة وهكذا . سوف تساعدك هذه المعلومة فى فهم ما يجدى وما لا يجدى عند القراءة ، سوف تستخدم هذا البيان لتتبع نتائجك على مدى الأيام العشرة التالية .

ما الذى تعنيه هذه الأرقام ؟

إن أرقامك تكشف طبيعتك كقارئ ، وفيما يلى طرح سريع لمعنى عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة :

إن كان عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة يتراوح بين :	*فهذا يعنى أنك على الأرجح :*
١٠٠ إلى ٢٠٠	قارئ بطيء
٢٠٠ إلى ٣٠٠	قارئ متوسط
٣٠٠ إلى ٤٠٠	قارئ جيد
٤٠٠ إلى ٥٠٠	قارئ متميز

يعتبر القارئ البطيء بطيئاً ؛ لأنه يقرأ بالسرعة التى يتحدث بها ، إن الشخص يتحدث فى المتوسط من ١٠٠ إلى ١٥٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة ، وهذا يعنى أن القراءة بهذه السرعة تجعلك " متحدثاً " ، وهذا له تأثير سلبى للغاية على قراءتك . إن المتحدث عندما يقرأ يرتكب خطأ من اثنين : إما أنه يحرك شفتيه أثناء القراءة ، أو أنه يهمس ذهنيا بالكلمات وينطقها فى عقله ، إنه يستمع فى الأساس إلى صوته الشخصى وهو يقرأ له كلمة بكلمة .

هل سبق وسألت نفسك عن السبب الذى يدفعك أحيانا إلى الشرود أثناء تحدث شخص آخر إليك ، أو أثناء تواجدك فى الفصل ؟ حسناً ؛ إن السبب هو أن هذا الشخص الذى يحادثك يتحدث بسرعة ١٥٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة ، أما أنت فإن سرعتك فى التفكير تصل إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة . وهو ما يترك لك مساحة ٢٥٠ كلمة خاوية فى الدقيقة ، وهو الأمر الذى يدفعك إلى البحث عن ملء هذا الفراغ . وهذا يعنى أنك إن لم تكن منهمكاً ذهنياً فى تلقى المعلومة ، فإنك سوف تشرد كثيراً ، تماماً كما قال " تشارلز ديكنز " فى رواية " Great Expectations " .

قد يسقط القارئ البطيء أحياناً ناعساً أثناء القراءة ، إذ إن أصواتنا ، مع الأسف ، أثناء القراءة الصامتة نادراً ما تكون نشطة ومثيرة للحماس ، وإنما تكون عادة مملة ومثيرة للسأم .

إن القارئ المتوسط يقرأ ما يصل إلى ٢٥٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة . قد تسأل نفسك من أين عرفت ذلك ؟ وفى الواقع فإننى أحتفظ دائما بتلك الإحصاءات الخاصة بالفصول التى أدرِّس لها ، والتى تشمل دائما متوسط القراءة الخاص بالمشاركين ، فى البداية وفى النهاية ، حيث تضم فصولى بصفة عامة موظفى شركات من مستويات متنوعة تتراوح بين الوظائف الإدارية ووظائف السكرتارية والوظائف التنفيذية . يكون البرنامج مؤلفاً من ١٢ ساعة ، ويصل متوسط عدد المشاركين فيه إلى خمسة عشر شخصاً . استناداً إلى الفصول التى ألقيتها على مدى ثلاث سنوات ، وقد استخلصت متوسط سرعة الفرد فى البداية بناءً على قراءتين منفصلتين . وبلغ الناتج ٢٥٢ كلمة في الدقيقة . علماً بأن معظم المشاركين لم يتلقوا أى تدريب على القراءة منذ المدرسة الابتدائية .

إن القارئ المتوسط يهمس ذهنياً بما يقرؤه ولكن ليس كالقارئ البطيء ، كما أنه يفكر بدرجة أكبر أثناء القراءة عن القارئ البطيء .

أما القارئ الجيد فقد يتحدث لنفسه قليلاً أثناء القراءة ، ولكنه بصفة عامة يتحدث بدرجة تقل كثيراً عن القارئ المتوسط والبطيء .

أما القارئ المتميز وهؤلاء كانوا نسبة قليلة ممن شاركوا فى فصولى بدون أى تدريب رسمى متخصص سابق ، فإنه يملك بشكل طبيعى القدرة على تمييز الاستراتيجيات المجدية وغير المجدية . وقد لا يعرف مثل هذا القارئ كل الاستراتيجيات بالاسم ومع ذلك

فإنه يسعى دوماً لاتباع الأساليب السليمة فى القراءة ، وعندما يجد هذا القارئ أنه بالفعل يتبع استراتيجيات القراءة السريعة الفعالة ، حتى وإن لم يكن يدرك ذلك مسبقاً ، فإنه يسعد لذلك كثيراً ، ويكون هذا دافعاً قوياً له للاستمرار على نفس النهج .



الفهم الفائق : ما هو مستوى فهمك ؟

يتراوح الفهم الجيد ما بين نسبة ٧٠ إلى ٩٠ بالمائة ، أو سبع إلى تسع إجابات صحيحة من عشر . إن بلغت نسبة الفهم عشرة من عشرة أو مائة بالمائة فهذا يعني وجود مستوى فهم ممتاز . ولكن بقاء النسبة ثابتة بشكل دائم أمر صعب التحقيق ؛ تذكر أنك بشر !

لقد طلبت منك تخمين الإجابات التى ترى أنها صحيحة من بين عشر إجابات قبل التأكد من صحة إجاباتك وطلبت منك أن تجرى هذا التقييم الشخصي لإجابتك ؛ لأنني اكتشفت أن الكثيرين يملكون تصوراً خاطئاً لدى صحة إجاباتهم وإن معظم الأشخاص يقللون من شأن قدراتهم مما يعنى أنهم يحصلون على عدد إجابات صحيحة يفوق ما تصوروه ، أرأيت ؟ إن العقل يعمل بطرق مثيرة غامضة . فهو كثيراً ما يعمل على المستوى اللاشعورى بعيدا عن إدراكك أو شعورك ، وهكذا تجد أنك تحصل على إجابات صحيحة لم تكن تتصور أنك ستستطيع الحصول عليها . إن كان هذا هو ما حدث لك ؛ فعليك أن تولى المزيد من الثقة لعقلك ، وتؤمن بأنك قادر على تحقيق الفهم الجيد بصورة تفوق ما تتصوره ، ومع الوقت سوف تزداد ثقة فى قدرتك على الفهم .

عشر قواعد نصحك مدرسك فى المدرسة الابتدائية بأن تتبعها ولم يخبرك مدرسك فى المدرسة الثانوية بأنك يجب أن تهملها :

١. يجب أن تقرأ كل كلمة .
٢. يجب أن تسمع صوت كل كلمة إما بنطقها بصوت مرتفع أو بنطقها ذهنيا فى عقلك .
٣. لا تستخدم يديك أو أصابعك لمساعدتك فى القراءة .
٤. يجب أن تفهم تماما كل شىء تقرؤه .
٥. يجب أن تتذكر كل ما تقرؤه .
٦. ابحث عن الكم ـ كلما قرأت أكثر كان هذا أفضل .
٧. لا تتفقد النص سريعاً بعينيك ، فهذا غش .
٨. لا تكتب فى كتبك .
٩. مادمت تقرأ فلا يهم ما تقرؤه .
١٠. السرعة ليست أمراً مهماً .

ولكن مع نهاية هذا الكتاب ، سوف تعرف ما هو سبب بطلان هذه المزاعم العشرة .

وسائل المساعدة : إحداث تحول فى قراءتك

يشعر الكثير من القراء بعدم ارتياح عند استخدام أيديهم ، أو عند استخدام قلم أو بطاقة بيضاء عند القراءة ،

ولكن دعنا نترو هنا قليلاً . وسوف أريك كيف تستخدم هذه الأدوات .

تعتمد هذه الوسيلة بشكل أساسى على حقيقة أن عينيك تتبعان بشكل طبيعى الحركة ، إن كنت فى مكتبك تتحدث مع شخص ودخلت ذبابة الحجرة فسوف تلحظ عيناك الذبابة وتتبعانها للحظات ، وإن كانت هناك نافذة يسير أمامها المارة ؛ فإن عينيك سوف تدوران بشكل طبيعى تجاههم مهما كنت منهمكا فى حديثك.

وعندما تستخدم يديك أو قلمًا أو بطاقة بيضاء لزيادة سرعتك فى القراءة فإننا نطلق على هذه الأدوات فى هذه الحالة *أدوات زيادة السرعة* ، إن أداة زيادة السرعة سوف تجبر عينيك على التحرك فى اتجاه معين أسفل الصفحة لكى تساعدك على تنمية سرعتك .

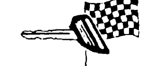
إن أدوات زيادة السرعة هى أشبه بسيارة السرعة فى سباق السيارات . سوف تجد سيارة السرعة تقود السيارات الأخرى ، أما فى حالة القراءة فإن عينيك وعقلك سوف تتبع هذه الأداة . وما إن تبلغ السيارات سرعة معينة ؛ حتى تترك سيارة السرعة مضمار السباق ؛ فى إشارة إلى بدء السباق . إن أداة السرعة تؤدى نفس المهمة فى القراءة ؛ إنها تحمسك حتى تصل إلى السرعة المطلوبة ثم تترك لك المجال ، ريثما تحتاج إليها ثانية . سوف تعود سيارة السرعة إلى المضمار لقيادة السيارات ثانية حال حدوث أية مقاطعة كوقوع حادث أو أى إعاقة فى المضمار . أما أثناء القراءة ؛ فإن المقاطعة قد تتمثل ببساطة فى شرود عقلك قليلاً مما يعوق التركيز ، أو فى سماع صوت نفير إحدى السيارات أو صوت جرس الهاتف . إن أدوات السرعة سوف تهيئك للسرعة المطلوبة تماما مثلما تهيئ سيارة السرعة سيارات السباق وتعدها لخوض

كل فصل ـ أو يوم ـ فى هذا الكتاب سوف يقدم لك أداة سرعة جديدة . ولكن عليك أن تعرف أنه قد لا تكون جميعها مجدية بالنسبة لك . ومع ذلك فإنه من الضرورى أن تجربها كلها لكى تتخير من بينها الأفضل بالنسبة لك .

إليك بعض القواعد العامة التى يجب أن تطبقها عند استخدام أى أداة للسرعة :

١. عليك تحريك الأداة إلى أسفل الصفحة لا عبر الصفحة .
٢. لا تتوقف وترتد إلى الوراء .

بالرغم من أنه من المستحيل على أى إنسان الالتزام بجميع القواعد المفروضة عليه ، إلا أنك كلما التزمت بهذه القواعد ، ازداد مستوى قراءتك تحسناً .



أدر محركك : ببطاقة بيضاء

دعنا نبدأ بأول أداة سرعة وهى البطاقة البيضاء . أنت بحاجة إلى بطاقة مقاس ٣ × ٥ أو حتى استخدام الجانب الأبيض من بطاقة العمل . والآن ؛ إن كان قد سبق لك استخدام البطاقة من قبل فى القراءة ، فسوف تجد نفسك على الأرجح تضع البطاقة تحت السطر الذى تقرؤه . ولكن فكر فيما يلى : لِمَ تسد على عينيك الطريق الذى تمضى فيه بينما تترك مجال ما قرأته بالفعل مفتوحاً أمامك ؟ إن هذا من شأنه أن يثبط كفاءتك أو يقودك إلى عادة سلبية يطلق عليها اسم *" ارتداد "* ، والتى تعنى العودة ثانية إلى ما سبق قراءته بالفعل .

إذن أمسك بطاقتك البيضاء وضعها فوق السطور التى قرأتها بالفعل ؛ ودع المجال مفتوحاً لما سوف تقرؤه . جرب هذه الطريقة أثناء قراءة مجلة أو صحيفة أو حتى أثناء قراءة هذا الكتاب . وبينما تقرأ حرك البطاقة إلى الأسفل وفق سرعتك الخاصة . عندما تتعلم تقنيات السرعة الأخرى فى وقت آخر سوف تساعدك البطاقة على التحرك بسرعة أكبر .

إن جربت هذه الطريقة وشعرت بعدم الارتياح ؛ فلا تبادر بتنحيتها جانبا . إن اليوم الثانى سوف يساعدك على فهم كيفية استخدام هذه المهارة بدرجة أكبر ويجب أن تدرك أن هذا الشعور المؤقت بعدم الارتياح ما هو إلا جزء من التعلم .

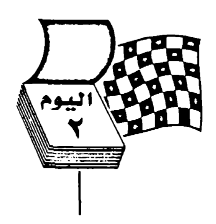


محطة توقف : نصيحة اليوم

قبل أن تستخرج الأشياء من كومة قراءتك ؛ أنت بحاجة لمعرفة ما تتلقاه والمصدر الذى تتلقاه منه . خذ ورقة وسجل فيها المواد التى تقرؤها مثل المجلات والصحف والصحف المتخصصة والنشرات الدورية والنشرات التى تصلك عن طريق البريد الإلكترونى وهكذا ، وبما أن معظم هذه الإصدارات تخرج على أساس أسبوعى أو شهرى ؛ أعد قائمة شهرية بها . وسوف نطلق عليها " قائمة تتبع الشهر الواحد " . عليك بعدها أن تقيم كل ما تقرؤه من حيث أهميته بالنسبة لك ، وسبب وجوب مواصلتك لقراءته . إن شعرت أنك غير قادر على إيجاد سبب مقبول جيد ؛ ألغ اشتراكك فى هذه الصحيفة . عليك بإلقاء المواد التى لا تجد لنفسك وقتا لقراءتها فى سلة المهملات ، ملحوظة : إن وجدت أن

هناك خمسة أعداد غير مقروءة من أى إصدار فهذا يعنى أنك إما لا تملك وقتا لقراءتها أو أنك حقاً لا تشعر بقيمتها والنصيحة هنا هى : تخلص منها ! سوف يوافيك اليوم السابع بمزيد من النصائح للحد من تراكم الأوراق .

فى اليوم الثانى ، سوف تتعرف على أجزاء " محرك القراءة " الخاص بك ، وسوف تجنى فهماً أكبر لكل جزء وكيفية تشغيله . تأكد من امتلاء خزان وقودك ، وغداً يوم آخر على مضمار السباق نحو قراءة أسرع .



إعادة بناء محرك قراءتك السريعة

إن المحرك هو قلب سيارة السباق . عندما يكون المحرك مهيأ بشكل جيد ؛ تكون السيارة مهيأة تمام التهيؤ للسباق ، أما في حالة العكس ؛ فإن المحرك سوف يتعطل مما يحول دون انتقالك إلى المرحلة التالية من المنافسة . محركك في القراءة هو عيناك وعقلك . بالرغم من أن يديك سوف تكونان من العوامل المساعدة إلا أنهما ليستا أساسيتين . (تماماً كما تساعدك إشارة الطريق على السير في الاتجاه السليم) . كما أن فمك ليس مجدياً خاصة أنه يقلل من سرعتك ، تذكر أنك عندما تتحدث أثناء القراءة ؛ فإنك تحد من سرعة قراءتك إلى ١٥٠ كلمة في الدقيقة لا أكثر .

في هذا الفصل ؛ سوف تكتشف وتتعرف على أجزاء محرك قراءتك ، وسوف تكتسب فهماً لوظائف هذه الأجزاء وكيفية جعل هذا المحرك يعمل بأفضل صورة .

هل محركك يتسم بالكفاءة والفعالية أم أنه غير كفء ؟

إليك قائمة بالصفات الفعالة والأخرى غير الفعالة التى تصف القارئ ، وسوف نطرح كل صفة من هذه الصفات ونتناولها على مدى صفحات هذا الكتاب ، راجع القوائم وضع علامة على كل ما ترى أنه يمثل جزءاً من صفاتك الحالية فى القراءة ، واستعن بقلم رصاص أو جاف وأجرِ مسحًا للصفات التالية فى ضوء المثال التالى :

- إن كنت قارئاً بطيئاً ؛ فدوِّن ما ينطبق عليك من صفات القارئ غير الكفء .
- إن كنت قارئاً سريعاً فدوِّن ما ينطبق عليك من صفات القارئ الكفء .
- إن كنت وسطاً بين صفتى القارئ السريع والبطئ ؛ فضع علامة فى الوسط .

القارئ غير الكفء	*القارئ الكفء*
• يقرأ ببطء .	• يقرأ بسرعة .
• تتحرك عيناه بصورة غير منتظمة .	• تتحرك عيناه بصورة منتظمة .
• ضعيف الفهم .	• يفهم جيداً .
• عيناه تدوران فى مجال محدود .	• عيناه تدوران فى مجال واسع .
• يقرأ بلا هدف .	• يقرأ بهدف .
• يقرأ كلمة واحدة فى المرة .	• يقرأ من خلال وحدات فكرية .
• يقرأ بسرعة واحدة ثابتة .	• يستخدم سرعات قراءة مختلفة .
• يصدق كل ما يقرؤه .	• يقيم كل ما يقرؤه .

• يملك حصيلة لغوية محدودة .	- • يملك حصيلة لغوية واسعة .
• يقرأ مواد متشابهة .	- • يقرأ مواد متنوعة .
• لا يقرأ على أساس منتظم ولا يحب القراءة .	- • يقرأ كثيرا ويستمتع بالقراءة .
• يملك خلفية محدودة من المعلومات والخبرة العامة .	- • يملك خلفية واسعة من المعلومات والخبرة العامة .

الصفات التى يكثر الاستفسار عنها

بعض الصفات السابقة تكون واضحة من تلقاء نفسها بينما البعض الآخر يكون بحاجة لمزيد من التفسير ، دعنا نلق نظرة على الصفات التى حددناها بعلامة النجمة لنتبين معناها .

- **حركة العين غير المنتظمة مقابل الحركة الإيقاعية المنتظمة** . إن كنت ترى أنك تقرأ كلمة واحدة فى المرة ، أو إن كنت تصل إلى نهاية السطر وكثيراً ما يفوتك بداية السطر التالى ، أو إن كنت كثيراً ما تجد نفسك تعيد قراءة نفس السطر ؛ فهذا يعنى أنك أقرب إلى عدم الانتظام من امتلاك إيقاع منتظم .
- **دورة العين فى مجال واسع مقابل المجال المحدود** . إن كنت تقرأ كلمة بكلمة فيعنى هذا أن مجال عينيك ضيق ، أما إن لم تكن تقرأ كلمة بكلمة ، أو إن كنت تعلم أنك تقرأ أكثر من كلمة فى المرة الواحدة ؛ فهذا يعنى أن عينيك تتحركان فى مجال واسع . إن كنت تريد أن تقرأ بسرعة أكبر فسوف تكون بحاجة لرؤية المزيد فى كل مرة تتوقف فيها عيناك مما يزيد مجال عينيك اتساعاً .
- **القراءة بلا هدف مقابل القراءة بهدف** . القراءة بهدف تعنى أنك تعرف السبب أو الأسباب التى تجعلك تقرأ كتابًا أو مجلة

أو خطابًا معينًا ، هو أمر أشبه بأن يكون لك هدف تدركه جيدا . وهو ما يعنى أنك عندما تقرأ الجريدة فإنك تقرأ بهدف معرفة ما يجرى فى العالم من حولك أو التعرف على الأحداث ؛ أما القراءة بلا هدف فهى تعنى أنك لا تملك هدفاً فى عقلك كأن تذهب إلى قسم معين فى أحد المتاجر وتقول : " أنا فقط أستعرض البضائع " .

- **معدل سرعة ثابت مقابل معدلات سرعة مختلفة** . إن كنت تقرأ مجلتك المفضلة بنفس السرعة التى تقرأ بها الكتب المدرسية فهذا يعنى أنك تقرأ بمعدل سرعة ثابت . إن كنت قارئاً جيداً فسوف تجد أنك تنوع معدلك فى القراءة ، وتغير من سرعتك فى القراءة تبعاً لعدة عوامل مثل مقدار ما تملكه من معرفة عن المحتوى ، أو ما تود تعلمه واكتسابه من خلال القراءة .

القارئ غير الكفء : السلبى مقابل النشط

يعتبر القارئ غير الكفء سلبياً ؛ لأنه لا يفعل أى شىء أثناء القراءة لكى يزيد من سرعته أو فهمه . وقد تجد أن لديك بعض هذه الصفات التى تميز القارئ غير الكفء فقط لأنك لم تلقن وسائل لتحسين قراءتك . ولقد وجدت أن المعلمين الذين تعاملت معهم لا يعرفون الوسائل التى تعمل على زيادة كفاءة طلابهم فى القراءة ، خاصة أنه لم يلقنهم أحد مثل هذه الوسائل .

ما هو إذن عكس كلمة سلبى ؟ كلمة نشط ! إن القارئ الكفء ينشط عقله الواعى ، إنه يفكر أثناء القراءة ويعرف كيف يستخرج أداة مساعدة على القراءة عند اللزوم . هذا لا يعنى أنه يقرأ كل شىء بسرعة وإنما يعنى أنه يجد المادة ممتعة ذهنيا ويعرف كيف يستفيد منها إلى أقصى حد وبسرعة .

القارئ الكفء : جيد أم كفء

أرجوك لا تخلط بين كلمتى جيد وكفء . إن القارئ الجيد يقرأ بقدر معقول من الفهم . بمعنى أنه يمكن أن يستغرق ثلاث ساعات لقراءة فصل مؤلف من خمس وعشرين صفحة فى كتاب المدرسة . وعندما يفهم الفصل فهذا يعنى أنه قارئ جيد ، أما إن لم يستوعب المحتوى فهذا يعنى أنه غير جيد ، لكن القارئ الكفء يفهم ما يقرأ من المرة الأولى أى أنه يقرأ بفهم جيد فى وقت أقل . وعلى هذا يمكن للقارئ الكفء قراءة هذا الفصل المؤلف من خمس وعشرين صفحة بكل كفاءة وتمكن فى نصف الوقت الذى قد يستغرقه القارئ الجيد .

العادات السلبية الثلاث لخسارة سباق القراءة

من بين صفات القراءة السلبية الأكثر شيوعاً شرود الذهن والارتداد والترديد الذهنى ، إن هذه الصفات تمنعك من بلوغ خط نهاية السباق بكفاءة . *إن لم يكن بوسعك التخلص منها ؛ عليك الحد منها* ، إن إدراكك لهذه الصفات فى نفسك هو الخطوة الأولى فى تحسين فرصك للفوز .

شرود الذهن

يطلق عليه أيضاً أحلام اليقظة ، فكل القراء يشردون ، إلا أن القارئ الكفء لا يشرد بنفس قدر القارئ غير الكفء ، إن شرود الذهن سوف يكون مجدياً أثناء القراءة إن كنت تطبق فى خيالك ما تقرؤه على شيء تعرفه بالفعل ، فعلى سبيل المثال إن كنت قد

سافرت إلى إيطاليا عدة مرات وكنت تقرأ مقالاً فى مجلة عن أنشطة الحفاظ على الفنون فى إيطاليا ؛ فإن عقلك على الأرجح سوف يستعيد رحلتك إلى هناك ، وسوف تربط ذهنياً بين ما شاهدته بالفعل والمعلومة التى بين يديك فى المقال . هذا هو ما أطلق عليه الشرود الذهنى *الإيجابى* لأن هذه تعد وسيلة التعلم ، حيث إنك تبنى جسوراً من المعرفة بين ما تعرفه والمادة الجديدة التى تطالعها على الصفحة .

إننى أستخدم مفهوما يطلق عليه اسم *الصمغ العقلى* . إن كل شىء تعلمته واختبرته هو صمغ عقلى . وعندما تلصق عليه معلومة جديدة فهذا يعنى أنك قارئ نشط ، أما إن تركته بدون أن تضيف إليه شيئًا ؛ فهذا يعنى أنك قارئ سلبى .

أما الشرود الذهنى *السلبى* فهو التفكير فى ملايين من المهام والخطط الأخرى التى ليس لها أى علاقة بما تقرؤه مثل تذكر موعد الطبيب البيطرى ، أو التفكير فى الحفل المقبل أو التفكير فى ــــــــ املأ الفراغ كما يحلو لك !

إن الإكثار من الشرود الذهنى أثناء القراءة سوف يقلل من سرعتك ، وسوف يحول دون تطوير مهارات الفهم لديك كما أنه سوف يهدر وقتك . إن كنت تريد أن تقترب من الفوز بالسباق فهذا يعنى أنك بحاجة إلى الحد من الشرود الذهنى السلبى .

الارتداد

الارتداد هو ارتداد العين إلى كلمة أو كلمات سبق قراءتها ، إن كنت قد وصلت ، على سبيل المثال ، إلى نهاية الصفحة ، وأخذت تسأل نفسك عما قرأته لتوك فسوف تجد نفسك مجبراً على الارتداد إلى أعلى لإعادة القراءة ، ويرتد الكثيرون بأبصارهم

بشكل لاشعورى إلى أعلى وهم يواصلون القراءة ، إن كنت كثيراً ما تشعر بالرغبة في النعاس أثناء القراءة حتى عندما تجلس مستقيم الظهر على مقعدك أمام المكتب أو مائدتك فهذا يعنى على الأرجح أن عينيك تكثران من الارتداد .

وكما هو الحال بالنسبة للشرود الذهنى فهناك ارتداد إيجابى وارتداد سلبى ، الارتداد الإيجابى هو أن ترجع بشكل مقصود للبحث عما افتقدته أثناء القراءة ، ويحدث ذلك عندما تقرأ بشكل هادف ولكنك لم تستطع بعد أن تستوعب المعنى المقصود . أحيانا ، على سبيل المثال ، قد تكون بحاجة لأن تعود أدراجك ثانية عندما تصطدم بكلمة لا تفهم معناها أو المقصود بها ، عندئذٍ سوف تعود ثانية وأنت تضع هذا الهدف نصب عينيك .

أما الارتداد السلبى فهو أن تعيد قراءة كلمات أو فقرات ثانية بسبب شرود ذهنك أو افتقادك للتركيز . الكثيرون لا يثقون ببساطة في عقولهم عند القراءة . وهذا يخلق لديهم هذا الشعور بافتقاد الأمان والرغبة في الارتداد في القراءة ، إن القارئ في هذه الحالة يشعر أنه يجب أن يعاود أدراجه ثانية أثناء القراءة للتأكد من فهمه للمحتوى . إنه أمر شبيه بمشاهدة فيلم ، حيث تسمع معظم ما يقال ولكنك أحياناً تفتقد المعنى أو تشعر أنك قد أخطأت السمع ، إن كنت تشاهد فيلماً في المنزل على جهاز الفيديو فسوف تمسك بجهاز التحكم عن بعد ، وتعيد المشهد لكى تسمعه ثانية . أما إن كنت في إحدى دور العرض فإنك لن تتمكن من إعادة المشهد ثانية ؛ مما سوف يفرض عليك أن تثق أنك قد سمعت بشكل صحيح ، أو تتصور ما قد سبق قوله من خلال متابعتك لباقى أحداث الفيلم (وهو ما يحدث بالفعل) .

عندما يبدأ المشاركون في فصلى استخدام طريقة البطاقة البيضاء يصبحون أكثرا إدراكاً لحاجتهم السابقة لإعادة القراءة . إن هذا

الإدراك ـ عندما يكون مقروناً بالبطاقة البيضاء ـ هو ما سوف يشرع فى الحد من الارتداد السلبى ، يمكنك أن تجرب هذا أنت أيضاً .

الترديد الذهنى

وهو يعنى القراءة الذهنية كلمة بكلمة أو تحريك الشفاه فعلياً أثناء القراءة ، إن كان معدلك فى القراءة فى اليوم الأول يقل عن مائتى كلمة فى الدقيقة فهذا يعنى أنك تردد ذهنيًا . انظر إلى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧١ . إن كنت تقرأ بسرعة أعلى فهذا يعنى أنك قد تكون مردداً ذهنياً أيضاً ولكن بقدر أقل . تذكر أنك لا تستطيع أن تتخلص من هذا الصوت وإنما تستطيع فقط أن تحد منه .

هناك بعض المناسبات التى يكون فيها مثل هذا الترديد إيجابياً ، مثل سماع صوتك وأنت تردد أو تقول المعلومة لنفسك أثناء الاستذكار أو الحفظ ، هذا ترديد إيجابى . كما أنك عندما تقرأ أبياتًا شعرية أو حوارًا مقتبساً من مسرحية ما على سبيل المثال فسوف تكون بحاجة إلى سماع الإيقاع ونبرة الصوت لكى تفهم هذا الشكل فى الكتابة على أكمل وجه ، وقد أخبرنى طلابى ـ وأنا أتفق معهم فى الرأى ـ بأن قراءة مسرحيات شكسبير بدون ترديد ذهني يعد أمراً مضنياً . بالنسبة للعقل سوف يكون هذا أمرا مضنياً تماماً مثل محاولتك قراءة لغة أجنبية . كما أننى أنصح أيضا بقراءة الصيغة القانونية للوثائق ومستندات التأمين كلمة بكلمة ما لم تكن محامياً أو موظف تأمين تكون مثل هذه الأشياء مألوفة بالنسبة له .

بالرغم من أنه قد يكون لديك سبب وجيه للترديد الشفهى ؛ تذكر أنه سوف يبطئ من سرعتك ، ضع هذا فى اعتبارك عند تخطيط وقت قراءتك .

إذن ؛ ما لم تكن تقرأ رواية "هاملت" ، أو تحاول حفظ أبيات من الشعر ؛ فإن الترديد الذهنى سوف يكون سلبياً مما سوف يعمل على إبطاء سرعتك ، ويرى العديد من القراء أنه عند قراءة شيء ما للمرة الأولى فإن عليهم دراسته أو حفظه ، أعتقد أن هذا أيضاً أحد الآثار التى مازالت باقية فى نفوسنا منذ أيام الدراسة . كيف يمكن أن تدرس أو تحفظ شيئاً ما وأنت لا تعرف جوهر موضوعه بعد ؟ سوف تتعلم تقنية بالغة الفاعلية تدعى *المراجعة المسبقة* فى اليوم الخامس سوف تساعدك على استكشاف الموضوع محل القراءة قبل البدء الفعلى فى قراءته .

عشر طرق للحد من الحديث

إن التحدث أثناء القراءة ؛ سواء بتحريك شفتيك أثناء القراءة أو الهمس بكل كلمة سوف يبطئ من سرعتك .

الكل يفعل ذلك ، ولكن القارئ الكفء سوف يفعله بدرجة أقل ، إليك عشر استراتيجيات مجربة سوف تساعدك على الحد من هذا الحديث :

١. **اقبض على نفسك وأنت تفعل ذلك** ، فقط عندما تدرك أنك تتحدث سوف يكون بوسعك أن تفعل شيئا حيال هذا الأمر .

٢. **اقرأ بسرعة أكبر !** هذه هي أفضل استراتيجية على الإطلاق . كلما زادت سرعتك في القراءة تراجعت قدرتك على التحدث كلمة بكلمة .

٣. **اقرأ الكلمات الأساسية** . سوف يساعدك هذا بشكل طبيعي على الحد من الحديث بما أنك سوف تنطق فقط بالكلمات الأساسية .

٤. **استخدم أداة سرعة** . في كل يوم سوف تتعلم تقنية سرعة جديدة . أياً كانت التقنية التي سوف تتخيرها فإنها سوف تساعدك على القراءة بدرجة أسرع مع الحد من الكلام بدرجة أكبر .

٥. **امنع نفسك من الكلام** . ضع سبابتك على شفتيك أثناء القراءة وكأنك تطالب طفلاً صغيراً بالتزام الهدوء ، ضع إصبعك على فمك في كل مرة تشعر فيها برغبة في الحديث .

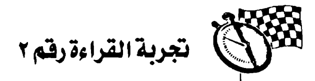
٦. **همهم** . قل شيئاً مثل : " ١ - ٢ - ٣ ؛ ١ - ٢ - ٣ " أو " لا - لا - لا " لنفسك في صمت أثناء القراءة .

٧. **أصدر نغمة** . اهمس لنفسك بنغمة معينة أثناء القراءة الصامتة .

٨. **امضغ علكة** . حاول أن تمضغ قطعتين أو ثلاث قطع من العلكة في آن واحد . حافظ على إيقاع منتظم للمضغ أثناء القراءة .

٩. **ضع معجون أسنان على شفتيك** . عندما تحرك شفتيك أثناء القراءة فسوف تشعر بمذاق معجون الأسنان مما سوف يذكرك بوجوب التوقف عن الحديث .

١٠. **أسكت لسانك** . الصق لسانك في سقف فمك للحد من الحديث .



تجربة القراءة رقم ٢

حسناً ؛ ثبت حزام الأمان ، لقد حان وقت تقييم محركك . والتدريب التالى سوف يستغرق أقل من خمس دقائق .

الفقرة التالية سوف تمنحك فرصة استخدام البطاقة البيضاء لزيادة سرعتك . أثناء القراءة ؛ انتبه إلى الشرود والارتداد والترديد الذهنى ، التفت إلى هذه العادات وحاول أن تعرف ما إن كنت تستخدمها بصورة إيجابية أم سلبية .

١. **سجل وقتك** . تعرف على الوقت الذى استغرقته فى قراءة الفقرة التالية بعنوان " مقاومة وباء القلق " . دوّن الوقت الإجمالى للقراءة بالدقائق والثوانى فى المساحة المخصصة لذلك فى نهاية الفقرة .

مقاومة وباء القلق

بقلم " جون . دى وايتمان "

القلق أمر جيد . بل إن القلق فى حدود معينة يعد أمراً صحياً . من وجهة النظر الارتقائية ؛ يرى البعض أن القلق هو الذى حافظ على بقاء البشرية إلى الآن . بما أن الإنسان البدائى لم يكن يملك القدرة على مجابهة ومواجهة الحيوانات الشرسة فإن قدرته على توقع الخطر قد لعبت دوراً بالغ الأهمية فى الحفاظ على الجنس البشرى .

ولكن هذه الفطرة ، لسوء الحظ ، بقيت ملازمة للإنسان برغم تغير الوقت والزمن . لقد أصبح الإنسان اليوم معرضاً لقدر أقل بكثير من التهديدات المباشرة ، والمخاوف التى كان يواجهها أسلافنا (كم منكم الآن يخشى أن يلتهمه دب الكهف ؟) . ولكن وفقا لعدة دراسات ،

وجد أن معدل القلق لدى الأمريكيين في تزايد مستمر . ويطلق على هذا القلق في شكله الأكثر حدة واستمرارًا اسم القلق المرضى .

يطلق الباحثون على هذا النوع من القلق اسم القلق العام . وهم يرون أنه يصيب شخصًا واحدًا من بين كل عشرين شخصًا ناضجًا لكن السؤال هو : ما الذى يجعل بعض الناس عرضة لهذا القلق بينما تظل النسبة الباقية لا تعانى منه ؟ ويرجع العلماء ذلك إلى عدة عوامل .

يرى الباحثون فى كلية طب فيرجينيا أن هناك أسبابًا وراثية بمعنى أن البعض تكون لديه نزعة طبيعية للقلق ، أما الشخص الذى لا يحمل جيناً وراثياً للقلق فيمكن أن يكتسب هذه النزعة أثناء مرحلة الطفولة سواء بسبب بعض الأحداث المثيرة للاضطراب أو بسبب إفراط الأهل فى حماية أبنائهم ، وخلق انطباع لديهم بأن كل ما حولهم يجب أن يثير قلقهم .

ومن بين العوامل المسببة لهذا النوع من القلق تكبيل الطفل بمسئوليات فى وقت مبكر من حياته . فقد وجدت إحدى الدراسات أن ما يقرب من ثلثى المصابين بالقلق بالمرضى قد تحملوا أعباء تفوق سنهم فى عمر مبكر وهم مازالوا صغاراً مثل رعاية أشقائهم الأصغر سناً . لقد تولد لدى هؤلاء الأشخاص الشعور بأنهم لكى يحظوا بالحب فإنه يجب أن يبقوا فى حالة ترقب وانتباه لكل مصدر تهديد سواء كان حقيقياً أو خيالياً .

ويبلغ المرض ذروته عند تحول القلق إلى مرض قهرى . فمع زيادة معدل القلق فى العقل ؛ يصبح عاجزاً عن التمييز بين المشاكل الحقيقية وغير الحقيقية .

ولكن كيف نكسر هذه الدائرة ؟ يساعد المعالجون المرضى على تطوير وسائل للتعرف على أوقات حدوث القلق . فى إحدى الحالات ، على سبيل المثال ، ارتدت إحدى المريضات رابطة مطاطية حول معصمها ، وكانت تجذبها فى كل مرة تشعر فيها بالقلق ، إن زيادة إدراك المريض الذاتى لحالته الذهنية سوف يساعده على التمييز بين القلق بشأن المشاكل الحقيقية والقلق غير المبرر .

لا يزعم أى إخصائى فى هذا المجال بسهولة القضاء على وباء القلق ؛ ولكن مثل هذه الوسائل الفعالة فى علاج القلق تولد بداخلنا الأمل بأن القلق المرضى هو أمر لا يجب أن نقلق بشأنه .

دون الوقت الذى استغرقته فى القراءة هنا : ٢ (دقيقة) ١٦ (ثانية)

٢. **اجب عما يلى**. أجب فى الحال عن العبارات التالية بأفضل ما لديك بدون النظر ثانية إلى النص السابق . قدر عدد الإجابات التى ترى أنها صحيحة لديك ، ودوّن الرقم فى المساحة المخصصة له .

عبارات اختبار الفهم

بدون أن تنظر ثانية إلى النص ، أجب عن العبارات التالية إما بكلمة صواب (ص) أو خاطئة (خ) أو لم تخضع للطرح (ح) .

١. القلق المرضى هو مرض القلق الذى يرجع إلى أسباب وراثية .

٢. ترى الدراسات أن شخصًا واحدًا من بين كل عشرين شخصا يصاب بهذا المرض على مدار حياته .

٣. القلق فطرة بشرية ترجع إلى أيام العيش فى الكهوف .

٤. يزداد القلق لدى النساء عن الرجال .

٥. الشخص القلق لا يولد أبداً حاملاً هذه الصفة .

٦. يمكن أن تنمو نزعة القلق كنتيجة لتكبيل الطفل بأعباء الشخص الناضج .

______ ٧. كلما زاد معدل القلق لدى الشخص تراجعت قدرة العقل على التمييز بين المشاكل الواقعية وغير الواقعية .

______ ٨. أصبحت نسبة الإقبال فى المشاركة فى أبحاث القلق فى تزايد مستمر .

______ ٩. يستخدم مصطلح القلق المرضى المفرط للتعبير عن القلق البالغ .

______ ١٠. هناك وسائل علاج فعالة للمصابين بالقلق المرضى .

والآن قدر عدد الإجابات الصحيحة من وجهة نظرك من بين العبارات العشر السابقة ______

٣. **تأكد من صحة إجاباتك** . انظر الإجابات صفحة ٢٧٠ ؛ إن وجدت أن لديك أية أخطاء تعرف على الإجابة الصحيحة ، ثم عد إلى النص لمحاولة فهم سبب خطئك .

٤. **قيم مستوى فهمك للفقرة** . أحص إجمالي الإجابات الصحيحة واضربه فى عشرة . دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٢ .

٥. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة** . انظر إلى الوقت الذى استغرقته فى القراءة وقرب الثوانى عشرياً . عد إلى وثيقة الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٧٧ ودون الرقم فى الخانة المخصصة لهذا الغرض بجوار وقت القراءة . دون عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى .

٦. **سجل النتيجة** . عد إلى وثيقة تقدمك الشخصى ، وتأكد أنك قد دونت عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم وتاريخ أداء

التـدريب . سـوف يكـون مـن المجـدى أيـضا أن توثـق كـل التفاصيل الأخرى مثل الوقت الذى أديت فيـه التـدريب علـى مـدار اليـوم ، وأيـة أمـور كانـت تـشغلك فـى هـذا الوقـت أو استراتيجيات مستخدمة وهكذا .

حل مضمون لكى تصبح متسابقاً محنكاً

من بين أفضل طرق الحد مـن الـشرود الـذهنى والارتـداد والترديـد الذهنى أن تزيد من سرعة قراءتـك ، إن زيـادة سـرعتك سـوف تمـنح عقلك فرصة أقل للشرود . فبالقراءة الـسريعة تمـلأ عقلـك بالمزيـد مـن الكلمات ، لا تنس أنك تتحدث بسرعة ١٥٠ كلمة فى الدقيقـة بينمـا تفكر بـسرعة ٤٠٠ كلمـة فـى الدقيقـة ، ممـا يمـنح عقلـك وقتـاً أقـل للشرود . وهكـذا سـوف تتراجـع نزعتـك للارتـداد أثنـاء القـراءة . إن القراءة بسرعة أكبر سوف تحد مـن الترديـد الـذهنى ؛ لأنـك ببـساطة لن تكون قادرا على القراءة كلمة بكلمة عندما تزيد سرعة قراءتك .

وسائل المساعدة : خطوات دعم محركك

سوف تسعد عندما تعرف أنه سوف يكون بوسعك أن تزيـد مـن قوة محرك قراءتك الضعيف بإضافة قطع وأجـزاء أفـضل تزيـد مـن فاعليته . هذه هى الخطـة التـى أنـت بـصدد تنفيـذها . أنـت فـى طريقك لاستبدال بعض العادات السلبية بأخرى إيجابية فعالة .

قد تكون حاولت فى فترة ما فى الماضى القراءة بسرعة أكبر بـدون أى تدريب منهجى أو رسمى . ربما بسبب كم القراءة المفـروض الـذى

كـان عليـك فـى فـترة مـا ، أو ربمـا فقـط لأنـك شـعرت برغبـة فـى المحاولة . ولكنك اكتشفت على الأرجح أنـه بـالرغم مـن أنـك صـرت تقرأ بسرعة أكبر إلا أنك افتقدت الكثير مـن المعنـى . وعنـدها سـوف تخاطب نفسك على الأرجح قائلاً : " وما جدوى كل هذا ؟ ما الـذى يدفعنى إلى القراءة بدرجة أسرع إن كنت أعجز عن فهم المعنى ؟ " .

إنك الآن فى مرحلة تغيير أجزاء المحرك وهى المرحلة التى قـد تثير بعـض المـشاكل . سـوف تجـد نفسـك أثنـاء محاولـة تحـسين مهاراتك تشرع فى اتباع استراتيجيات جديـدة ، لكـن الأمـر المـثير للسخرية هنا هو أنك قد تجـد أن هـذه التغـييرات قـد حـدت مـن قدرتك فى بادئ الأمر بدلاً من أن تحسنها فى الحال . هذا هـو مـا أطلق عليه " الكشف عن مواطن الجهل بغـرض الـتعلم " . ولكنـك مع الوقت ـ بالمثابرة والتكرار ـ سوف تحسن مهاراتك .

من بين صور التـشابه المثاليـة التـى يمكـن أن نوردهـا فـى هـذا الصدد قيادة سيارة ذات ناقل حركة أتوماتيكى مقابـل سـيارة ذات ناقل حركة يدوى . دعنا نفرض على سبيل المثال أنـك لا تقـود إلا سـيارات أتوماتيكيـة . ولكـن سـيارتك ـ وهـو أمـر طبيعـى وارد الحـدوث ـ تعطلـت وسـوف تـستغرق أسـبوعًا علـى الأقـل لحـين إصلاحها . ولكنك يجب أن تذهب إلى عملك من أجل حضور أحـد الاجتماعات المهمة . فيعرض عليك جـارك أن تقـود سـيارته التـى هى سيارة ذات ناقل حركة يدوى ، أعلم أن البعض سوف يرد فى هذه الحالة قائلاً : " ولكننى أفضل فـى هـذه الحالـة أن أسـتخدم وسائل المواصلات ، أو أستأجر سيارة لتجنب استخدام سيارة ذات ناقل يدوى " ولكن فقط سايرنى فيما سوف أقوله لك .

سوف تأخذ مفاتيح السيارة وتجلـس خلـف عجلـة القيـادة وتـضع المفتاح فى مكانه ، وفجأة تشعر أن القيادة صارت أمرًا مختلفًا تمامـا عمـا تعـودت عليـه ، بالنـسبة لأى شـخص مبتـدئ سـوف تجـد أن

السيارة تقفز إلى الأمام ثم تتوقف . أنت لا تعلم أنك يجب أن تضع قدمك على المكابح لكى توقف السيارة . ولكن الأمور تزداد سوءا عندما تجد أن هناك خمسة أعداد مدونة على ناقل الحركة فضلاً عن نقلة بحرف R لم تكن تعلم عنها شيئاً فى الماضى بالإضافة إلى أن قيادة السيارة إلى الخلف سوف تكون أمراً بالغ الصعوبة .

دعنا نتوقف هنا لكى نجيب عن بعض الأسئلة . هل أنت قائد سيارة سيئ أم أنك فقط تفتقد معرفة التشغيل ؟ هل أنت مرتاح أم غير مستريح فى قيادتك ؟ هل أنت واثق من نفسك أم أنك تشعر بعدم الأمان ؟ إن قدت سيارة ذات ناقل يدوى لعدة أيام فهل ترى أنك سوف تصبح أكثر ارتياحاً ؟ نعم على الأرجح . هل سوف يتحسن مستوى أدائك فى اليوم الثانى عن اليوم الأول ؟ نعم أيضاً على الأرجح . وبعد مرور أيام قليلة ؛ هل ستشعر أنك أكثر ثقة فى قدراتك ؟ أستطيع أن أؤكد لك أن هذا هو ما سوف يحدث مع نهاية الأسبوع ؛ سوف تكون أكثر استعدادًا وثقة فى القيادة ، وسوف تقود وأنت تحتسى قهوتك وتتحدث فى هاتفك ، فى البداية ؛ سوف تشعر أن إعادة تعلم مهارة ما تملكها بالفعل أمر محبط صعب . ولكنك إن تحليت بالصبر والمثابرة للتعرف على كل ما هو مجدٍ وغير مجدٍ من خلال التجربة والخطأ ؛ فسوف تشحذ المهارات التى تسعى لتحسينها .

ما الذى تفعله عيناك عندما تقرأ ؟

ابحث عن شريك يمكن أن يساعدك فى حل هذا التدريب السريع ، لا تستح من طلب المساعدة من أى شخص حولك ؛ يمكنك أن تتبادل معه الدور فى وقت لاحق ، سوف يتخذ أحدكما

دور القارئ الصامت بينما سيقوم الآخر بدور المراقب ويجب أن يكون القارئ فى مواجهة المراقب . يتخير القارئ أى مادة للقراءة ربما من هذا الكتاب ، أو أى مادة من " كومة قراءته " ويرفع القارئ بعدها مادة القراءة تحت مستوى العين مباشرة بحيث يسمح للمراقب بتتبع حركة بؤبؤ عينيه . يواصل القارئ قراءته على مدى ثلاثين ثانية فى صمت بينما يراقب الشخص الآخر حركة عينيه . عند الانتهاء من القراءة ، يتم تبادل الأدوار .

ما الذى يمكن أن تراه ؟ سوف تشاهد ما هو أقرب إلى حركة الدق على الآلة الكاتبة ، سوف تجد نفسك أمام وثبات منتظمة على خط واحد تنتهى بـ " دقة هادئة " خيالية أشبه بتلك الدقة التى تصدرها الآلة الكاتبة عند نهاية الكتابة ، وهذا عند وصول القارئ إلى نهاية السطر قبل بدء انتقاله إلى السطر التالى .

إن ما تراه فى واقع الأمر هو *توقف العين ثم وثبها* . إن عينيك تتوقفان وتقفزان لربع ثانية فى المتوسط أو أربع مرات فى الثانية الواحدة . أنت تقرأ - أو تلتقط المعلومة - فقط عندما تتوقف . إن كل وثبة سوف تحملك من محطة إلى أخرى ، وما تراه عيناك عند كل محطة توقف هو ما يشكل مجال النظر . تذكر المجال الواسع الذى تحدثنا عنه فى وقت سابق . إن كنت تريد تعلم القراءة على نحو أسرع ، فأنت بحاجة لالتقاط المزيد فى كل مرة تتوقف فيها عيناك ، أى أن تعمل على توسيع مجال عينيك .

ما الذى يقف على جانب طريقك ؟

يمكنك أن توسّع مجال عينيك ، وبالتالى تزيد من سرعتك فى القراءة عن طريق تحسين رؤيتك الجانبية ، ونعنى بالرؤية

الجانبية ما يمكنك رؤيته على الجانبين الأيمن والأيسر بينما أنت تنظر إلى الأمام . بالرغم من أن الجزء الخارجى الجانبى من حدود نظرك قد يكون مشوشاً إلا أن الجزء الداخلى ـ الجزء الذى تراه عندما تحدق أمامك مباشرة ـ سوف يكون واضحاً تمام الوضوح .

هناك وسيلتان سريعتان لتقييم رؤيتك الجانبية حيث تتطلب كل من الطريقتين استخدام عينيك ويديك .

- **الطريقة الأولى : تحديد نقطة انكسار رؤيتك الجانبية** . حدق إلى شىء ما أمامك مباشرة . ارفع ذراعيك أمامك مباشرة عند مستوى الكتف ، وأشر بأطراف أصابعك نحو السقف . ثم حرك يديك وذراعيك ببطء بعيداً عن بعضهما البعض *بدون أن تحرك رأسك أو عينيك* . إن يديك ليستا فى دائرة التركيز ولكنهما مرئيتان . عندما تصل إلى الحد الذى لا ترى فيه يديك ؛ فهذا يعنى أنك وصلت إلى حد انتهاء رؤيتك الجانبية ؛ أعدهما إلى النقطة التى تكفى بالكاد لكى تراهما ثانية . والآن ؛ انظر إلى المسافة التى تفصل بين يديك . هذا هو مجال رؤيتك الجانبية .
- **الطريقة الثانية : تعرف على مجال عينيك** . تخير حرفاً فى قلب سطر داخل نص ما ، وضع إصبعك على الجانب الأيسر والأيمن منه . حدق مباشرة إلى هذا الحرف بدون تحريك عينيك أو رأسك . ثم حرك أصابعك ببطء بعيدا عن بعضهما البعض مما يدخل المزيد من الكلمات والحروف فى دائرة تركيزك . راقب كم ما يمكنك رؤيته وأنت مازلت مركزا على الحرف الذى وقع اختيارك عليه فى البداية ، هذه هى حدود مجال عينيك الحالية . بالتدريب ؛ سوف يكون بوسعك أن تزيد هذه الحدود اتساعاً .



الفهم الفائق : ابدأ فى توسيع نطاق نظرك

فى اليوم الرابع : سوف تتعلم كيف توسع مجال رؤيتك باستخدام استراتيجيتين محددتين وهما : قراءة الكلمات الأساسية وقراءة العبارات . ولكنك الآن تستطيع أن تخطو أولى خطواتك فى تعلم كيفية توسيع مجال عينيك .

مجال الرؤية الهرمى

ركز بعناية على العدد المدون فى قلب كل سطر . ابدأ بالسطر العلوى ثم تحرك ببطء وتوقف عند الرقم التالى وبالتركيز الحاد سوف ترى الأعداد أو المقاطع المكتوبة على جانبى الرقم إضافة إلى رؤية الرقم ذاته بالطبع . سوف يكون الأمر أكثر صعوبة مع مواصلتك القراءة متجهاً إلى أسفل . احرص على إعادة قراءة هذا الشكل من وقت إلى آخر لكى تقيم قدرتك على الرؤية الجانبية .

٤	١	٦
٢٦	٢	٥٧
٤٤	٣	٦٠
٣٨	٤	١٦
٩٢	٥	١١
٤٧	٦	١٥
٨١	٧	٦٦
٩٤	٨	١٢
٨٠	٩	٢٨

مع	١	لا
تى	٢	ها
رمر	٣	تو
مج	٤	كر
بر	٥	دو
يو	٦	عب
كاف	٧	حد
هان	٨	وصل
رات	٩	درب

التقاط العبارات

صمم هذا التدريب لكى يساعدك على تطوير تصور دقيق وسريع للعبارات باعتبارها وحدات فكرية ، كما أنه سوف يكون بمثابة مقدمة لتقنية قراءة أسرع يطلق عليها اسم *صياغة العبارة* ، إن الهدف من وراء هذا التدريب هو إلقاء نظرة على كل عبارة وقراءتها باعتبارها وحدة متكاملة .

بواسطة بطاقة ٣ × ٥ ، غط قائمة العبارات ، ثم حرك معصمك للأسفل سريعاً بالبطاقة لتكشف كل مرة عن خط واحد فقط ، ثم أعد البطاقة ثانية لتغطى الخط . هذا من شأنه أن يكشف عن أول عبارة فى القائمة للحظة . أبق باقى القائمة مغطى . اذكر ما تظن أنك قد رأيته بصوت عال أو دوّنه . إن لم تكن واثقاً ، خمن . ثم تحرك بسرعة لأسفل مطبقاً نفس الإجراءات على كل سطر . أعد ممارسة هذا التدريب من وقت إلى آخر لكى تختبر مهارتك . سجل عدد العبارات الصحيحة التى أجبت عنها عند نهاية كل مجموعة .

المجموعة ١	*المجموعة ٢*
قصة نجاح	ثوبها البنفسجى
المزيد والمزيد	سؤال غريب
خارج نطاق السيطرة	معرفة قديمة
آلة الحصاد	دائما أبداً
كما يقولون	الآن ثانية
مرة واحدة فقط	يرقص معها
الطرف الآخر	ليس نصيباً عادلاً
مشرق ومبكر	مصادفة
اتباع خطوط الموضة	افعل المستحيل
منذ ستة أشهر مضت	القائمة على التمريض
بدون إلزام	مراجعة موسيقية
قبل وبعد	واضح وضوح الشمس
ما هو الوقت ؟	قديم قدم الأهرام
أفضل من أى وقت مضى	محض وهم وخيال
فى هذه الأثناء	بكتيرى
معلومات مجانية	الإطار الاحتياطى
منتج نهائى	شارك فى الإضراب
فوق المساءلة	أضفه إلى المزيج
الإطارات الاحتياطية	اصطحبه إلى الحفل
طريقتنا فى الحياة	هاتف خلوى
عدد الإجابات الصحيحة من بين العشرين عبارة : ١٨	عدد الإجابات الصحيحة من بين العشرين عبارة : ١٨

كلما زاد عدد العبارات الصحيحة من بين العشرين قل مقدار التدريب الذى تحتاج للحصول عليه حتى تتقن هذه التقنية . ولكن إن لم تكن إجاباتك جيدة ؛ فهناك وسائل أخرى لتحسين أدائك . فعلى سبيل المثال ؛ فى المرة التالية التى تقف فيها فى إشارة مرورية ، أو تجد نفسك متوقفاً فى الطريق ؛ حدق إلى رقم لوحة السيارة التى تقف أمامك ثم اصرف نظرك عنها سريعًا . هل يمكنك أن تكرر الرقم بمنتهى الدقة ؟ طبق هذه الطريقة أيضا على إشارات ولافتات الطريق ، والكلام المدون على جانبى الشاحنات .

كلمة مهمة عن عقلك

إن عينيك هما مرآة عقلك ، إن كنت قارئاً غير مدرب وسلبياً ؛ فإن عينيك لا ترى إلا قدراً ضئيلاً ، وأثناء تعلمك للقراءة الأكثر سرعة ؛ يجب أن تعمل عضلات عينيك على تقوية نفسها لكى تستوعب المزيد من المعلومات فى العقل فى قدر أقل من الوقت . سوف يجد عقلك فى بادئ الأمر صعوبة فى تناول كل هذا العبء الإضافى . سوف تسمع عقلك وهو يصيح ويئن قائلا : " يا إلهى ! ما الذى تفعله بى؟ أنا لست معتاداً على كل هذا الكم من المعلومات فى آن واحد ! " .

ولكنك يجب أن تطمئن نفسك ؛ لأن عقلك دائم البحث عن معنى كل ما يسجله ، إنه يبحث دائما عن الفهم حتى فى الوقت الذى قد تظن فيه أنه لا يفعل ذلك . إن العقل سوف يستغرق بعض الوقت لاستيعاب ما تفعله العين ، وسرعان ما سوف يستعيد قدرته على الفهم أكثر من ذى قبل .

أدر محركك : الانجذاب للجانب الأيمن

في اليوم الأول ؛ ذكرت أسباب واستخدامات " أدوات السرعة " ، قد يجدر بك أن تعود أدراجك إلى هذا الجزء لكي تنعش ذاكرتك ، أو لكي تذكر نفسك بشأن طبيعة أدوات السرعة . بداية ؛ قد تشعر بقدر من عدم الارتياح وأنت تسعى للتكيف مع استخدام أداة السرعة ، ولكن بالممارسة سوف تشعر بقدر أكبر من الارتياح .

عند تطبيقك لتدريب توسيع مجال الرؤية في وقت سابق في هذا الفصل ربما تكون قد لاحظت أنك كنت أكثر دقة في الجانب الأيمن عن الجانب الأيسر ، هذا لأنك قد تعودت على قراءة اللغة العربية من اليمين إلى اليسار ، والعكس صحيح لمن يقرأون بالإنجليزية .

إن الانجذاب للجانب الأيمن ـ وهو أداة سرعتنا اليوم ـ سوف يساعدك على تركيز بصرك على بداية السطور ، كما أنه سوف يعدك لقراءة ما سوف يرد تاليا في النص . تخير صفحة في مجلة أو صحيفة أو هذا الكتاب لتطبيق ما أقول . باستخدام يد خاوية سواء اليمنى أو اليسرى ؛ أشر بسبابتك إلى الجانب الأيمن أو إلى بداية السطر . وبينما تقرأ السطر ؛ اعمد ببطء إلى تحريك إصبعك وهو لا يزال على الجانب الأيمن نحو السطور التالية ، ومع اكتسابك المزيد من الاعتياد على استخدام هذه الطريقة حاول أن تزيد من سرعتك بقدر أعلى .

قيِّم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر اختباراً لرؤيتك لذاتك ، املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التالية :

أنا قارئ ____________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص توقف القراءة ؟

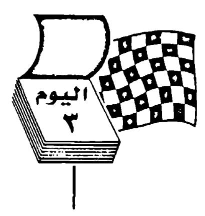


محطة توقف : نصيحة اليوم

إن كنت مثل معظم الناس ؛ فأنت لا تملك أدنى فكرة عن كم الوقت الذى تقضيه فعلياً فى القراءة على أساس يومى أو أسبوعى . ولكنك مع ذلك قد تكون على دراية - بالنظر إلى الأكوام التى عليك قراءتها – أنك بحاجة لتخصيص المزيد من الوقت للقراءة ، لكى تستفيد حق الاستفادة من المعلومات التى سوف نسوقها فى هذا الكتاب ؛ أنت بحاجة لوقت القراءة واختبار كل التقنيات الجديدة ؛ وإلا فإنها لن تجدى معك ، وهذا لا يعنى أنه يجب عليك تخصيص ساعات إجبارية للقراءة كل يوم ، فهذا هو ما يحدث بالفعل حتى دون أن تدرى ذلك ، فأنت تقرأ بريدك كما أنك تتفحص بريدك الإلكترونى ، وتتابع المذكرات والتقارير والكتب الدراسية والجرائد والمجلات ، ويمكنك أن تستخدم هذه المواد المقروءة للتدرب بدون أن تخصص وقتاً إضافياً لتطبيق تدريبات القراءة ، ومهما كان نظام يومك ، حاول إدراج تدريبات القراءة السريعة لكى تكون جزءاً ثابتاً فيه .

تفحص جدولك ، ابحث عن وقت يمكنك أن تضيف فيه ولو وقتاً قليلاً للقراءة ، أو وظف الوقت المخصص للقراءة بالفعل لتطبيق التدريبات ، كن مرناً فى استخدام وقتك ، فقط تدرب كلما أمكنك !

اليوم الثالث سوف يركز على تلقينك كيفية تحسين قدرتك على التركيز ، والتى تعد واحدة من أهم المهارات التى ستعينك على زيادة سرعتك فى القراءة مع اكتسابك للمزيد من القدرة على الفهم .



دعم قدرتك على التركيز

يعنى التركيز القدرة على تحقيق الانتباه التام . إن القارئ غير المتمرس يبذل كل جهده لكى يركز ، ولكنه كثيراً ما يشرد أثناء القراءة ، ويصح هذا بشكل خاص عند قراءة المواد غير الأدبية مثل معظم المواد المقروءة والكتب الدراسية .

ووفقا لما ذكرته الرائعة " بيكى باترسون " ، مؤلفة كتاب " *Concentration: Strategies for Attaining Focus* " ، فإن هناك خمسة أسباب أساسية وراء أهمية التركيز وخاصة أثناء القراءة . إن التركيز سوف يساعدك على :

١ . **العمل بشكل أكثر إثماراً فى ظل عالم بالغ السرعة** . لقد أصبحت حياتنا أكثر انشغالاً ، وخياراتنا أكثر اتساعاً ووقتنا أكثر أهمية وقيمة ، وبدون القدرة على التركيز سوف نتخبط محاولين الموازنة بين عشرات الأشياء فى عقولنا فى نفس الوقت أو الإفراط فى الانشغال بشىء واحد إلى الحد الذى يجعلنا لا نمضى قدماً .

٢. **تبنى إحدى الصفات المهمة لدى الأشخاص الناجحين**. إن الناجحين يعلمون كيف يركزون على مهمة واحدة فقط ، والانفصال عن باقى الأشياء الأخرى مثل التركيز على القراءة أو إدارة اجتماع أو إجراء مكالمة هاتفية .

٣. **تحسين نوعية حياتك**. فكر فى الأمر ؛ كم تهدر من وقت القراءة فى التفكير فى ماضيك وحاضرك ؟ هل تركز على حاضرك ؟ إن تعلم كيفية التركيز على الحاضر هو أفضل طريقة لعيش حياتك على أفضل وجه .

٤. **إنجاز المزيد فى وقت أقل**. إن ركزت أثناء القراءة سوف تقضى وقتاً أقل عن الوقت الذى تستغرقه فى القراءة وأنت شارد .

٥. **تجديد نشاطك وطاقتك**. عندما تكون فى حالة تركيز حقيقى لن تشعر بالجوع أو التعب أو السأم ، وإنما ستشعر بدلا من ذلك بأنك مفعم بالطاقة مما سيجعلك تفيض بالنشاط والحيوية .

هل تعتقد أنك تولى جل تركيزك للقراءة الآن ؟ إن كان الحال كذلك ؛ فما الذى يمكنك من ذلك ؟ إن لم تكن كذلك فما الذى يثير تشوشك ؟ كيف يمكنك أن تنمى قدرتك على التركيز ؟ إن الإجابة عن كل هذه الأسئلة هى محور تركيز هذا الفصل .

التهيؤ للتركيز

يتولى فريق من الخبراء فى مجال سباق السيارات إعداد السيارة لخوض السباق ، إن عملية التهيئة تعنى الإقدام على أداء مجموعة من الأنشطة وليس نشاطًا واحدًا فحسب ، وهذا يشمل ضبط

المحرك وتغيير الزيت . واختبار ضغط هواء الإطارات وهكذا وإن افتقد أى عضو من أعضاء الفريق تركيزه فقد يتسبب فى خسارة السباق .

هناك العديد من العوامل التى تخلق حالة من التركيز أثناء القراءة . ومع ذلك ؛ فإن هناك عوامل أخرى لا يقل عددها عن العوامل السابقة تعمل على إعاقة التركيز . والحقيقة هى أنك أنت المسئول تمام المسئولية عن تهيئة الظروف المناسبة لتحقيق أعلى قدر من التركيز .

دعنا إذن نتعلم كيف نزيد من قدرتنا على التركيز أثناء القراءة من خلال إدراكنا لكل عوامل التشتيت التى تؤثر علينا وكيفية السيطرة عليها .

تخير ما تقرؤه

إن كنت بصدد قضاء أسبوع عطلة فهذا يعنى أنك بصدد التفكير فى عدة أشياء مثل المكان الذى تود الذهاب إليه ، وسبب تخيرك لهذا المكان ، والطريقة التى سوف تصل بها إلى هذا المكان ، وما تود أن تفعله أثناء العطلة .

وكما تعد نفسك ذهنياً للعطلة ؛ فإنك أيضاً بحاجة لأن تعد عقلك للقراءة . هذه هى أولى خطواتك لضمان الحصول على التركيز والقراءة على نحو فعال ، ولعل أهم سؤالين يجب أن تطرحهما على نفسك قبل القراءة هما :

١. **ما هو** سبب قراءتى لذلك ؟
٢. **ما هو** سبب احتياجى لهذه المعلومة ؟

إن إجابتك عن هذه الأسئلة سوف تساعدك على *معرفة هدفك وتحديد مسئوليتك ، فأنا أعمد قبل القراءة إلى إجراء حوار ذهنى* مع كل جزء من المادة المقروءة . دعنا نفترض على سبيل المثال أن المادة التالية فى كومة قراءاتى هى صحيفة مهنية متخصصة . فإننى فى هذه الحالة أضعها بين يدىّ وأنظر إلى الغلاف وأسأل نفسى : " ما هو سبب قراءتى لهذه الصحيفة ؟" إن لم أتمكن من إيجاد سبب فإننى أقرر الامتناع عن قراءة هذه المادة ، وإن لم أكن واثقاً من الإجابة فإننى أتصفح قائمة المحتويات سريعاً . فإن وقع بصرى على مقالة تثير اهتمامى ، فإننى أعيد طرح السؤال على نفسى ثانية : " ما هو سبب قراءتى لهذه المادة ؟" ثم أجيب عن السؤال . يمكن أن تكون إجابتى عن السؤال هى أننى أقرأ لكى " أنمى معرفتى " أو " لكى أبقى مواكباً لكل أحداث العالم " . سوف تخرج بالعديد من الأسباب الإضافية إن تذكرت طرح هذا السؤال عن سبب القراءة قبل الإقدام على القراءة .

بمجرد أن تتعرف على هدفك ، فكر فى مسئوليتك : " ما هو سبب احتياجى لهذه المادة ؟ " ، أو " ما الذى يمكن أن أوظف هذه المادة فيه ؟ " ، ربما تكون إجابتك على سبيل المثال هى أنك بحاجة إلى هذه المعلومة " لاجتياز اختبار " أو " لإجراء اجتماع " أو " لعقد صفقة " أو "لمساعدة ابنى على تحسين مستواه الدراسى " وهكذا .

وقد أعرب الكثير من المشاركين فى ورش العمل التى أعقدها عن انبهارهم بنتيجة طرح هذا السؤال على أنفسهم إذ إنه يمكنهم من تحديد الهدف من القراءة والمسئولية المفروضة عليهم ، وقد ذكروا أنهم يوفرون على أنفسهم الكثير من الوقت عندما يتخيرون المواد ذات الأهمية بالنسبة لهم فقط ، فضلا عن أن هذا يساعدهم

على تركيز انتباههم عليها أكثر مما يساعدهم على فهم المادة الواردة بها بدرجة أكبر .

وسائل المساعدة : أين تقرأ ؟

فكر في المكان الذى تقرأ فيه عادة ، وتخيل فى عقلك صورة المكان ، ثم خذ ورقة من أى حجم وارسم المكان وضع فيه كل التفاصيل مثل الحاسب والتلفاز والكراسى والهاتف والمسجل والباب والنافذة وسلة المهملات وهكذا .

عندما تستكمل الرسم ؛ ضع علامة على المكان الذى تجلس فيه عادة داخل الغرفة ، ثم ارسم دائرة حول الأشياء التى تثير تشوشك عادة أثناء القراءة . راجع قائمة عوامل التشويش فيما يلى وتعرف من بينها على ما يثير تشوشك :

العوامل العشرة الأكثر تشويشاً على القراءة

إليك قائمة بأكثر العوامل المتفق عليها تشويشاً على القراءة ، ولقد استخلصتها من خلال المشاركين فى ورش عملى . إن معرفة كل العوامل التى تشتت من تركيزك أثناء القراءة هى خطوة أخرى لضمان الحصول على التركيز بدرجة أكبر ، ومن الأفضل أن تضع علامة (✓) بجوار كل العوامل المنطبقة عليك .

١. **تواجد أشخاص آخرين**. سواء كنت تعمل فى مكتب أو كنت فى المنزل مع أبنائك ؛ فإن تواجد أشخاص آخرين حولك سوف يثير تشوشك لا محالة ، فعندما تتعرض للمقاطعة تفقد

تركيزك ، وتهدر بعض الوقت المخصص للقراءة ، كما أنك قد تضطر لتغيير المكان المعتاد المخصص للقراءة ، إن كنت تتعرض للمقاطعة بشكل دائم فإنك سوف تشعر على الأرجح بالإحباط والإجهاد مما يزيد من صعوبة قدرتك على التركيز .

٢. **الهاتف**. إن كان لديك زملاء في المسكن أو أبناء في سن المراهقة ؛ فإن الهاتف سوف يرن كثيراً . إن كنت في العمل أو المنزل وحيداً فإن التوقف عن القراءة بشكل مستمر للرد على الهاتف سوف يمثل تشويشاً هائلاً .

٣. **البريد الإلكتروني**. إن كان حاسبك مبرمجاً على إخطارك بشكل تلقائي بكل الرسائل الجديدة التي تصل إليك سواء من خلال إصدار الموسيقى ، أو بإرسال رسالة صوتية فورية فإن هذا سوف يقاطعك ويثير تشوشك أثناء القراءة .

٤. **الفاكسات**. لقد تحول الهاتف والبريد الإلكتروني والفاكسات إلى ما أطلق عليه " عوامل انتفاض " وأنا أعني بذلك أنه عندما يرن الهاتف أو يرسل البريد الإلكتروني إشارة أو تتحرك آلة الفاكس فإن عقلك سوف ينتفض . وهذا يحدث مع الكثيرين مما يعني كثرة انتفاض عقولهم ، إن إدراكك لأن هناك اتصالاً أمر ، ومقاطعتك لما تفعله للاستجابة لهذا الاتصال أمر آخر .

٥. **الموسيقى**. سوف تجد الكثير من الكبار لا يصغون إلى الموسيقى بشكل عام أثناء القراءة ، وربما يرجع هذا بشكل أساسي إلى أنه مع التقدم في السن تتراجع قدرة الشخص على تحمل الضوضاء أثناء القراءة ، ويختلف الأمر بالطبع بالنسبة للمراهق الذي يملك القدرة على التركيز أثناء الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة الممتزجة بالكلمات ، لكن من المعروف أن الموسيقى المصحوبة بالكلمات تعمل بشكل خاص على تشتيت العقل

لأنها تقلل من عدد الكلمات التى يستطيع العقل استيعابها أثناء القراءة . لذا فهى تعمل على الحد من سرعتك .

٦. **التلفاز**. إن كنت تحاول أن تشاهد التلفاز أثناء القراءة المدرسية أو القراءة الخاصة بالعمل ، فما الذى يحدث ؟ هل تركز بالدرجة الأكبر على القراءة أم على التلفاز ؟ البعض يقرأ أثناء استراحة الإعلانات مما يترك لهم ربما ثمانى دقائق فقط للقراءة كل نصف ساعة ، بما أن التلفاز يعتمد على المؤثرات السمعية والبصرية فإنه لن يترك لك حاسة تستطيع أن تقرأ بها .

٧. **المكان مفرط الراحة**. عندما تقرأ من أجل المتعة ؛ فما هو المكان الذى تحب أن تقرأ فيه ؟ على الأريكة الوثيرة أم على مقعد مريح أم على سرير دافئ ؟ عندما تقرأ مادة مدرسية أو مادة خاصة بالعمل ؛ فهل تقرأ فى نفس هذه الأماكن ؟ إن عقلك قد تكيف على الاستسلام للاسترخاء أثناء تواجده فوق الأريكة أو المقعد المريح أو الفراش مثلما تكيف على العمل على المائدة أو المكتب ، إن كنت تحاول أن تعمل فى المكان الذى يتوقع فيه عقلك الحصول على قسط من الراحة فسوف تقضى وقتاً أطول فى قراءة قدر أقل .

٨. **عدم الاهتمام بالمادة**. إن كانت المادة المقروءة عاجزة عن جذب انتباهك فسوف يظل عقلك يدور ويشرد رغبة منه فى التنصل من قراءة هذه المادة المثيرة للسأم ، ولسوء الحظ فإن هذا كثيراً ما يحدث سواء على مستوى الدراسة أو العمل حيث يُفرض عليك قراءة أشياء كثيرة قد لا تثير اهتمامك .

٩. **الانشغال**. من الصعب أن تقرأ عندما يكون عقلك منشغلاً عن آخره بأشياء أخرى . وتماماً مثلما تعجز عن إقحام المزيد من

المعلومات فى ذاكرة الحاسب الممتلئة عن آخرها فإن عقلك هو الآخر سوف يعجز عن استيعاب المزيد .

١٠. **القراءة فى الوقت غير المناسب**. يستطيع كل شخص أن يحدد الوقت أو الأوقات التى يشعر فيها بقدر أعلى من التركيز على مدار يومه ، البعض يكون صباحياً بمعنى أنه يكون أكثر قدرة على التركيز فى الساعات المبكرة من الصباح . بينما البعض الآخر يكون مسائياً بمعنى أنه يكون أكثر قدرة على التركيز ليلاً بل وأحياناً فى وقت متأخر جداً من الليل . وإن كان من المهم أن تتعرف على أكثر الأوقات يقظة لك أثناء اليوم فإن معرفة الوقت الذى تكون فيه فى أدنى حالة اليقظة لا يقل أهمية . إن الشخص الكبير الذى يعود للدراسة ثانية قد ينتهى به المآل إلى الاستذكار فى وقت متأخر بعد انتهاء يوم العمل ، وبعد أدائه لكل مسئولياته الأسرية وإن لم يكن هذا هو الوقت الذى يناسبه فى القراءة فسوف يجد نفسه يقضى وقتا أطول فى القراءة مع تراجع قدرته على الفهم . قد يجد فى هذه الحالة أنه من الأكثر جدوى أن يضبط منبهه لكى يستيقظ ويستذكر فى الصباح الباكر .

ضع قدمك على مضمار التركيز

هناك حلول منطقية لكل عوامل التشويش سوف تضعك وتبقيك على طريق التركيز تبعاً لموقفك أو وضعك .

١. **انفرد بنفسك**. يستطيع رجل الأعمال أن يستخدم غرفة الاجتماعات ، أو أية غرفة خاوية للابتعاد عن الأشخاص

المحيطين به وكذلك الابتعاد عن هواتفهم وحواسبهم . إن كان لغرفة مكتبتك أو حجرتك باب ، فأغلقه . أما الطالب فيمكن أن يذهب إلى المكتبة ، أو يبحث عن أى فصل خال وطلباً للهدوء . يمكن للأهل فى المنزل أن يخصصوا أوقاتًا يذهب فيها الأطفال للعب مع أطفال آخرين فى منازلهم ، أو يتولى أحد الوالدين العناية بالأطفال لترك فسحة من الوقت للآخرين للقراءة الهادئة .

٢. **وظّف التكنولوجيا لصالحك**. صممت الهواتف والبريد الصوتى لكى تستقبل رسائلك فى الوقت الذى لا تكون فيه متاحاً لتلقيها . يمكنك أن تبرمج معظم برامج البريد الإلكترونى لكى تتفحص الرسائل فى أوقات محددة . حاول أن تبدأ بتحديد ثلاثة أوقات يومياً . إن وضع جدول لنفسك سوف يمنحك فسحة من الوقت للتركيز على أداء المهام الأخرى .

٣. **دع الآخرين يعملوا من أجلك**. لكى تحصل على وقت هادئ خال من المقاطعة ، ابحث إمكانية تبادل الرد على الهاتف مع زميلك فى العمل أو السكن بحيث يتسنى لكل منكما الحصول على بعض الوقت الهادئ . إن كنت طالباً يستذكر دروسه فى منزله ، أو فى مقر إقامة الطلبة ، فاطلب من باقى الزملاء الرد على المكالمات ، أو تلقى الرسائل نيابة عنك حتى وقت معين تكون فيه قد أنهيت مهمتك .

٤. **استمع إلى موسيقى "موتسارت"**. يرى الكثيرون أن موسيقى " موتسارت " وغيرها من ألوان الموسيقى الكلاسيكية تعمل على دعم التركيز والقدرة على الاستيعاب أثناء القراءة والتعلم . أدر الموسيقى بصوت هادئ فى الخلفية حتى عندما تكون راغباً فى تحقيق أقصى تركيز عقلى على المهمة التى بين

يديك . قد يكون هذا أيضا من الأمور الباعثة على الاسترخاء وهو ما يفتقده الكثيرون . إن لم يكن " موتسارت " هو طرازك المفضل ؛ فاستمع إلى موسيقى غير مصحوبة بكلمات . أو ذات إيقاع باعث على الهدوء والاسترخاء . يمكن أن نورد في هذا الصدد موسيقى الجيتار أو البيانو . فقط احرص ألا تتحول الموسيقى إلى عامل تشتيت .

٥. **انتقل إلى مكان أكثر ملاءمة**. إن كنت تريد أن تزيد من قدرتك على القراءة السريعة مع مزيد من التركيز مما سيعمل في النهاية على زيادة قدرتك على الفهم والاستيعاب ، إذن اجلس إلى مكتب أو مائدة . إنها الأماكن التي اعتاد العقل وتكيف على العمل فيها بأعلى كفاءة .

٦. **أغلق التلفاز**. ربما أمكنك أن تتصفح مجلة عادية ـ وليس صحيفة غير متخصصة ـ أثناء مشاهدة التلفاز . ولكن عليك أن تلفظ التلفاز تماماً إن كنت تسعى للقراءة الهادفة التي تفرض عليك مسئوليات معينة .

٧. **اقرأ في الأوقات المناسبة**. إن كنت تعرف أنك تكون في أوج تركيزك في الساعات الأولى من الصباح ؛ إذن ابحث عن طريقة تمكنك من القراءة في هذا الوقت ، ويمكن للطالب أن يحقق هذا بالامتناع عن القراءة ليلاً على أن يضبط منبهه لكي يستيقظ للقراءة في وقت مبكر من صباح اليوم التالي ، سوف تقرأ في هذه الحالة بسرعة أكبر ، وسوف تتعلم أكثر وسوف تتذكر ما قرأته بدرجة أكثر وضوحاً . طوع جدول قراءتك بما يتناسب مع إيقاع جسدك الطبيعي .

٨. **افرغ ما في عقلك**. إن كنت بصدد القراءة (أو العمل) ؛ وشعرت أن لديك الكثير من الأشياء التي تشغل عقلك ؛ دون كل ما

تفكر فيه . إن كنت تخشى نسيان إجراء مكالمة هاتفية معينة ، دونها . إن كنت تفكر فى حدث معين يجب أن تستعد له ، دونه . يجب أن تحمل ورقة وقلماً معك أينما ذهبت . فقد تحتاج لتدوين أى شىء مهم فى أى وقت . عليك أن تثق أيضاً فى عقلك الباطن وأنه سوف يجد فى العادة وسيلة لكى يحل لك أى مشكلة ، حتى عندما تكون غائبة عن تركيزك .

٩. **حدد لنفسك وقتاً خاصاً بك**. امنح نفسك فسحة زمنية واقعية للقراءة . أنت عندما تحدد لنفسك وقتاً معيناً لاستكمال القراءة ؛ سوف تكون لديك فرصة أفضل لإنجازها بقدر أقل من الشرود .

١٠. **امنح نفسك استراحات قصيرة**. بعكس الاعتقاد الشائع ؛ أنت لست بحاجة إلى فترات طويلة مخصصة للقراءة . يجب أن تكون قادراً على تصفح الجريدة اليومية فى فترة قصيرة تتراوح من خمس دقائق إلى ثلاثين دقيقة لا أكثر ، تذكر أن هذا يعتمد على هدفك من القراءة والمسئولية الواقعة عليك . ومع ذلك ؛ فإن كان أمامك كم كبير من القراءة ، وهو ما يحدث لطلبة الجامعة أو رجال الأعمال ، فسوف تجد نفسك مطالباً بالقراءة لفترات أطول بين الحين والآخر .

إن القراءة لفترات ممتدة من الوقت بدون إراحة العين والعقل يمكن أن يصيبك بالإجهاد . إن لم يتوقف قائد سيارة السباق أثناء السباق فإن وقوده سوف ينفد كما أن إطاراته سوف تتمزق أيضاً ، إن الاستراحات السريعة تعد أساسية لاستكمال السباق . إن قائد سيارة السباق سوف يتوقف فى منطقة الصيانة لكى يتزود بالوقود ويتفحص سيارته ويغير إطاراته وهكذا .

وكلما كان السباق أطول ازدادت فترات الاستراحة عدداً . وبالرغم من أن هذا سوف يستغرق وقتاً ، إلا أنه أمر يستحق لأنه سوف يمكنك من بلوغ الخط النهائى بكفاءة .

يصيب الكثير من قائدى السيارات شيء من الإبطاء عند رفع الراية الصفراء أثناء السباق ، إنه الوقت الذى تتراجع فيه سرعة السباق بشكل طبيعى بسبب وقوع حادث على أرضية المضمار . عندما تقرأ ، يمكنك أن تخطط لاستراحة قصيرة فى الوقت الذى تشعر فيه بتراجع فى تركيزك . وقد أظهر البحث أن دورة التركيز يمكن أن تستمر لمتوسط وقت لا يتعدى عشرين دقيقة أثناء القراءة ، وهذا يعنى أنه يمكنك أن تأخذ فترة استراحة قصيرة لخمس دقائق كل عشرين أو ثلاثين دقيقة . حاول ألا تقرأ لأكثر من ساعة بدون الحصول على وقت استراحة . كذلك لا تُطل فترات الاستراحة وذلك حتى يسهل عليك استئناف قراءتك بعدها بشكل أسهل .

إن تطبيق بعض الاستراتيجيات المقترحة هنا سوف يجعلك تستغرق وقتاً أقل فى قراءة كم أكبر مع تحقيق قدر أعلى من الفهم والاستيعاب ، كما أنك سوف تقلل أيضاً بشكل مباشر من شرودك الذهنى أثناء القراءة



الفهم الفائق : التحدى : اختبار الدقائق العشر

عندما يزعم الآخرون أنهم يستطيعون ممارسة القراءة بكفاءة أثناء مشاهدة التلفاز ، أو الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة أو أثناء

تناول الغداء ؛ فإننى أقترح عليهم فى الحال إجراء اختبار الدقائق العشر لاختبار صحة ما يقولون .

- **الخطوة الأولى** . خذ مادة تود قراءتها . اقرأها فى مكانك المعتاد فى ظل الظروف المعتادة لمدة عشر دقائق . إن كنت قد اعتدت إدارة محطة إذاعية صاخبة ، أدرها . إن كنت قد دأبت على تناول الطعام أو إدارة التلفاز ، أدره . ومع نهاية الدقائق العشر ، دون عدد الصفحات التى قرأتها ؛ وما الذى تظن أنك قد قرأته ؛ ثم عليك أن تجيب بدون أن تعيد النظر ثانية إلى المادة ، كذلك دون الأشياء التى شرد عقلك فيها ، إن حدث هذا .
- **الخطوة الثانية** . والآن أجرِ بعض التعديلات فى بيئة قراءتك سواء على المستوى المادى أو الذهنى . يمكنك أن تغير الموسيقى ، وتدير محطة موسيقى كلاسيكية بدلا من المحطة الإذاعية الصاخبة ، يمكنك أن تغلق التلفاز أو تكف عن تناول الطعام . باستخدام نفس المادة المقروءة . أعد القراءة ثانية لمدة عشر دقائق . دون عدد الصفحات التى قرأتها ، وما تظن أنك قد قرأته بدون معاودة النظر ثانية إلى المادة ، كذلك دون الأشياء التى شرد عقلك فيها . إن حدث هذا .
- **الخطوة الثالثة** . سل نفسك : " ما هى الظروف التى تمكننى من القراءة بسرعة أكبر أو فهم المزيد ؟ " العجيب هنا أنك قد تشعر فى البداية بسبب افتقادك للعنصر المعتاد المثير للتشتت . ولكن فى النهاية سوف تدرك أن غياب تلك المشتتات قد ساعد على زيادة تركيزك فى القراءة . ولا تنس

أنك تملك القدرة على تحقيق أعلى درجة من التركيز ، أيا كانت الظروف .

تجربة القراءة رقم ٢

حان الآن الوقت المناسب لاختبار محركك . التدريب التالى سوف يستغرق أقل من خمس دقائق لاستكماله . باستخدام الأفكار السابقة الخاصة بوضع قدمك على مضمار التركيز ، هيئ لنفسك البيئة التى سوف تقودك نحو أعلى قدر من التركيز .

فى تدريب القراءة التالى ؛ سوف تتاح لك فرصة اختبار أداة زيادة السرعة المتمثلة فى البطاقة البيضاء (انظر اليوم الأول) أو الانجذاب نحو اليمين (انظر اليوم الثانى) . انتبه أثناء القراءة إلى أى شرود أو ارتداد أو ترديد ذهنى . واصل ملاحظتك لهذه العادات وما إن كنت تمارسها بشكل إيجابى أم بشكل سلبى .

١. **سجل وقتك**. سجل الوقت المستغرق لقراءة النص التالى بعنوان " بطل حقيقى " . دون وقتك الإجمالى بالدقائق والثوانى فى المكان المخصص لهذا الغرض بعد استكمال القراءة .

بطل حقيقى

بقلم " جون دى وايتمان "

من بين المواقف الأكثر تأثيراً وعاطفية فى الأحداث الرياضية ؛ الفرصة التى يمكن أن تحيل بطلاً رياضياً ـ ولو للحظة ـ إلى رجل خارق .

ونحن لا نعنى بذلك قدرة اللاعب على رفع أثقال لم يسبق لأحد أن نجح فى رفعها من قبل ، أو قدرة بطل فى الوثب العالى على القفز على ارتفاع غير مسبوق . ولكن بعض اللحظات الرياضية الأكثر عظمة قد تحدث بغض النظر عن عدد الأهداف أو سرعة البطل فى تحقيق الفوز ، بل نعنى تلك اللحظة عندما ينجح لاعب فى مواجهة تحدٍ مستحيل .

تكون هذه اللحظات خارقة ومثالية إلى الحد الذى يجعلك لا تصدقها إن قرأتها فى إطار قصة خيالية .

من بين أعظم الأبطال الرياضيين فى هذا الصدد " مايكل جوردان " ؛ النجم السابق فى عالم كرة السلة لفريق " شيكاجو بولز " حيث يزخر تاريخ " مايكل جوردان " المضىء بقائمة طويلة من النتائج واللحظات البطولية والمواقف الفريدة المثيرة للانتباه . وقد قاد جوردان فريقه نحو البطولة ست مرات فى التسعينات من القرن السابق .

وقد توقع المعجبون والمعلقون الرياضيون أن يكون عام ١٩٩٨ هو آخر موسم رياضى لـ " مايكل جوردان " . لكن فى هذا العام ؛ قاد جوردان فريقه إلى سلسلة أخرى من الانتصارات . وفى المباراة النهائية كان عليهم مواجهة فريق " يوتا جاز " ، هذا الفريق الذى كان دائم الانتصار عليهم فى المواسم السابقة .

وتحت قيادة جوردان ؛ سيطر فريق " بولز " على المباريات الأولى من اللقاءات السبعة النهائية . وبالرغم من أن نتيجة اللقاءات بينهما كانت ٣ ـ ٢ لصالح " بولز " مع بداية المباراة السادسة ؛ إلا أن " يوتاجاز " كان متسيد المباراة السادسة . بفضل بطلهم البارز " كارل مالون ".

ولكن فريق " شيكاجو بولز " كان يملك " جوردان " ولم يكن " جوردان " يحب الخسارة . وفى اللحظات الأخيرة من تاريخه الرياضى الزاخر باللحظات السحرية ؛ نجح فى تنظيم سلسلة من الهجمات المنظمة اختتم بها إنجازاته العظيمة .

نجح جوردان فى الـ ٣٧ ثانية الأخيرة من المباراة من تسديد رمية ناجحة إلى سلة الفريق المنافس ليقلل الفارق لنقطة واحدة ، حيث صار فريق " يوتا " متقدماً بـ ٨٦ مقابل ٨٥ نقطة لفريق " شيكاجو بولز " ، وعندما حاول " مالون " أن يقترب من سلة فريق " شيكاجو بولز " ؛ نجح " جوردان " فى اقتناص الكرة من بين يديه وأخذ يراوغ بالكرة بطول الملعب ثم تردد البطل الخارق للحظة أمام " بريون راسل " الذى حاول أن يقطع الطريق عليه . مال جوردان عن يساره ثم استدار ثانية عن يمينه حتى كاد راسل يسقط على يديه وركبتيه . ومع انكشاف الطريق أمامه نحو سلة المنافس لعشر ثانية ؛ سدد جوردان الكرة قبل انتهاء المباراة بـ ٥,٢ ثانية . انسلت الكرة داخل السلة وقادت فريق " شيكاجو بولز " نحو الصدارة وفاز الفريق بالمباراة وحصد بطولته السادسة .

لقد كان إنجازاً عظيماً ؛ لقد استجمع " مايكل جوردان " فى نهاية تاريخه العظيم كل مهاراته ، وبذل جهدا خارقا يفوق قدرة البشر . ولكن العالم الرياضى يتوقع دائما مثل هذه اللحظات العظيمة من أبطاله ، وقد كان " مايكل جوردان " بحق على مستوى الحدث .

سجل وقت قراءتك هنا : ___٦___ (دقيقة) ___٢___ (ثانية)

٢. **أجب عن العبارات التالية**. أجب فورا عن العبارات التالية بأفضل ما يكون **بدون** إعادة قراءة النص . قدر عدد الإجابات الصحيحة وسجل الرقم فى المكان المخصص له .

عبارات اختبار الفهم

بدون النظر ثانية إلى النص ؛ أجب عن العبارات التالية وذلك باختيار إجابة واحدة من ثلاث ؛ صحيحة (ص) ؛ خاطئة (خ) ؛ لم يتم طرحها فى النص (ح) .

_____ ١. تتحقق أعظم اللحظات فى عالم الرياضة عندما ينجح بطل رياضى فى مواجهة تحد مستحيل .

_____ ٢. كان " مايكل جوردان " يلعب فى فريق " ديترويت بولز "

_____ ٣. قبل انضمامه إلى فريق " بولز " ؛ كان " جوردان " يلعب فى فريق " يوتاجاز "

_____ ٤. قاد " مايكل جوردان " فريقه نحو أربع بطولات .

_____ ٥. بالرغم من قوة " جوردان " وكفاءته فى اللعب إلا أن فريق بولز خسر المباريات الأولى من بطولة عام ١٩٩٨ .

_____ ٦. اعتزل " مايكل جوردان " اللعب لأنه كان يريد أن يقضى المزيد من الوقت مع أسرته .

_____ ٧. فى المباراة الأخيرة من البطولة ؛ كاد " بريون راسل " يسقط على الأرض بينما كان " جوردان " يراوغ بالكرة .

_____ ٨. يعتبر " مايكل جوردان " بطلاً رياضياً خارقاً لأنه كان يمارس أيضا كرة القاعدة باحتراف .

_____ ٩. بالرغم من أن كلاً منهما كان يلعب فى الفريق المنافس للآخر إلا أن " كارل مالون " و " مايكل جوردان " كانا صديقين حميمين .

_____ ١٠. بذل " مايكل جوردان " جهداً خارقاً يفوق طاقة البشر فى المباراة الأخيرة فى تاريخه الرياضى .

والآن ؛ قدر عدد الإجابات الصحيحة من عشرة : _______

٣. **تأكد من صحة إجاباتك**. عد إلى صفحة الإجابات ٢٧٠ . إن وجدت أى خطأ فى إجاباتك ؛ تعرف على الإجابة الصحيحة وعد إلى النص وحاول أن تفهم سبب مشكلتك .

٤. **قيّم مستوى فهمك للفقرة**. أضف إجمالى عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها واضربها فى عشرة . دوّن نسبة فهمك للنص فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٢ .

٥. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة**. انظر إلى وقت القراءة الذى سجلته وقرب عدد الثوانى عشرياً . عد إلى وثيقة الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٧٧ ودونها إلى جانب الوقت الذى استغرقته فى القراءة . دون أيضاً عدد الكلمات الذى سجلته فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى .

٦. **سجل النتيجة**. عد إلى بيان تقدمك الشخصى وتأكد أنك قد سجلت عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم وتاريخ أدائك للتدريب ، من المفيد أيضا أن توثق كل التفاصيل الأخرى مثل الوقت الذى أجريت فيه الاختبار على مدار اليوم وأية انشغالات أو استراتيجيات استخدمتها وهكذا .

ركز باستخدام قلم فى يدك

على الرغم من أنك قد تظن أنك تعرف كل ما يجب معرفته عن كل الوسائل المتبعة لتحقيق التركيز أثناء القراءة إلا أننى سأمدك بالمزيد من الاستراتيجيات الأخرى . سوف نطلق علي هذه الاستراتيجيات اسم " أدوات تدوين الملاحظات " . والهدف منها هو مساعدتك على تحديد المواضع المهمة فى أى نص مقروء . لا يجب أن تستخدمها بشكل دائم لأنها يمكن أن تهدر وقتك وخاصة إن كان الهدف من وراء القراءة ليس تدوين أية ملاحظات أو عندما لن تكون بحاجة إلى استرجاع أى معلومة من النص . يمكن استخدام أدوات تدوين الملاحظات عندما تريد أو تضطر إلى :

١. استرجاع المعلومات ثانية .
٢. تحديد موضع معلومة ما بهدف الرجوع إليها لاحقاً ، مثل مقولة أو إحصائية ما .

استخدام قلم التوضيح بكفاءة

معظم الناس لا يستخدمون قلم التوضيح بكفاءة ، بل يستخدمونه كأداة تلوين . فهم يحددون فقرة يودون جذب الانتباه إليها - وإلى هنا يعد القلم وسيلة قراءة نشطة – ثم يشرعون فى تغطية كل سطر من سطور الفقرة بقلم التوضيح . وبعدها قد يلحظون وجود بعض المساحات البيضاء بين السطور الملونة بالقلم فيعمدون إلى تلوينها هي الأخرى . وأخيراً يجدون اللون قد امتد نحو الأطراف تاركاً فراغاً أبيض اللون فيشرعون أيضا فى تلوين الفراغ المحيط بالأسطر مما يحيل الفقرة إلى بقعة لونية فى الصفحة ، وهنا تحول قلم التوضيح من وسيلة مساعدة إلى وسيلة سلبية .

إن هذا النشاط التلوينى *مشتت للغاية كما أنه هدر للوقت* . ذلك أن هذا النوع من جذب *الانتباه عن طريق التلوين سوف يرجئ عملية التعلم* . إن كنت بحاجة إلى تعلم معلومة أو استخلاص معلومة من الفقرة من أجل اجتياز اختبار ما فهذا يعنى أنك تستخدم القلم بشكل خاطئ ؛ لأن هذه الطريقة سوف تفرض عليك أن تعيد قراءة الفقرة كلها ثانية فى محاولة *للتعرف على سبب تلوينك إياها كلها فى المقام الأول !*

إن كنت تريد أن تستخدم قلم التوضيح بكفاءة ؛ فعليك أن تكتفى فقط بتلوين الكلمات الأساسية . وفى هذه الحالة ؛ نادرا ما سوف تلون أكثر من عبارة واحدة . إن الكلمات الأساسية فى كل

فقرة هى الكلمات التى تحمل أكبر قدر من المعنى فى العبارة أو الفقرة . والآن عد ثانية إلى الفقرة الأخيرة واقرأ فقط الكلمات المدونة بخط مائل كمثال على التوضيح الناجح الفعال .

إن كنت ترى أنك بحاجة إلى تلوين الفقرة كلها ؛ فاستخدم الملحوظات الهامشية بدلا من القلم (انظر الجزء التالى) . إن الحالة الوحيدة التى يمكنك فيها أن تلجأ إلى تلوين الفقرة بأسرها هى حال توثيق مقولة ما . ولكنك بشكل عام لن تحتاج أبدا إلى تلوين عبارة كاملة أو فقرة كاملة .

تدوين ملحوظات هامشية

إن تدوين ملحوظات هامشية سوف يكون أحياناً أكثر سهولة وكفاءة من استخدام قلم التوضيح الملون . فبدلاً من التلوين ؛ استخدم قلماً وارسم خطاً طولياً أو ضع قوسين حول الهامش الخاص بالفقرة المهمة . أعد قراءة الفقرة فى الحال وقرر أكثر الملحوظات أو المعلومات أهمية فيها . ثم دون بعض الكلمات المختصرة أو الحروف فى الهامش . يمكنك على سبيل المثال ـ إن كنت تريد أن تدون بعض الملحوظات الهامشية بجوار الفقرة الملونة أعلاه أن تكتب " ثلاثة أسباب وراء عرقلة التلوين الخاطئ لعملية التعلم " . وهكذا عندما ستكون بحاجة لمراجعة المادة إما للعمل أو المدرسة ؛ فإنك إما سوف تعيد قراءة الفقرة سريعاً لأنك تعرف الأسباب . أو أنك سوف تجرى مسحاً سريعاً عليها بحثاً عن الأسباب الثلاثة . بمقدورك استخدام التوضيح اللونى السليم مع تدوين الملحوظات الهامشية ، وذلك لتحقيق أقصى قدر من الفائدة وإن كان هذا سيستغرق منك بعض الوقت الإضافى .

تدوين ملحوظات كاملة

إن تدوين ملحوظات كاملة سوف يستهلك وقتاً ، ولكنه سوف يساعدك كثيراً عند تعلم المواد غير المألوفة والتقاط التفاصيل . اكتب كل عنوان استخدمه الكاتب إشارة إلى الموضوعات الجديدة على الجانب الأيمن من هامش (يفضل أن تترك مساحة ٣ بوصات) دفترك ، ثم دون التفاصيل على الجانب الأيسر . إن ما تفعله الآن هو استيعاب ما تقرؤه وتدوينه بكلماتك الخاصة خارج النص الرسمى وتعتبر هذه الوسيلة من الوسائل بالغة الكفاءة فى تناول المواد الدراسية .

أما فى حالة الأعمال الأدبية فإن تسجيل ملحوظات كاملة يعنى خلق نظام تتبع للشخصيات والحبكة الدرامية والصراعات وذروة الأحداث وهكذا . يمكن أن تكون وسيلتك فى هذه الحالة بسيطة متمثلة فى استخدام بطاقات تخط عليها تلك التفاصيل ، وتحتفظ بها داخل جيوب غلاف الكتاب أو حتى يمكنك تخصيص دفتر منفصل لهذا الغرض .

إن كنت تقرأ من أجل التسلية فإن احتفاظك بقائمة للشخصيات والأحداث سوف يكون مفيداً أيضاً خاصة إن كنت تقرأ لفترات قصيرة على مدى فترات ممتدة من الوقت . إن تدوين الملحوظات سوف يقلل من شعور الإحباط الذى قد يصيبك إذا وجدت نفسك مضطراً لمراجعة قسم كبير سابق فقط لتذكر الشخصيات ومجريات الأحداث .

إن كنت تقرأ الأعمال الأدبية بغرض الدراسة وكنت بحاجة إلى معرفة الكثير من التفاصيل بما فى ذلك من قال هذا وماذا حدث فى وقت معين ؛ فمن الجيد أن تقرأ الفصل ثم تسجل الشخصيات

والأحداث الأكثر أهمية من وجهة نظرك . وأنت هكذا تتوقع ـ فى واقع الأمر ـ ما سوف يطرحه عليك المعلم فى الاختبار .

جرب هذه الطريقة عند قراءة صحيفة أو مجلة

ابحث عن شىء تريد قراءته ـ ربما يكون مقالاً فى صحيفة أو مجلة . حاول أن تطبق وسيلة قلم التوضيح وتدوين الملاحظات الهامشية وتدوين الملاحظات الكاملة . حدد الطريقة المثلى بالنسبة لك وتذكر أنه عليك الملحوظات فقط عندما يكون لهذا هدف محدد وإلا فسوف تكون هذه الوسيلة هدراً للوقت .



أدر محركك : الانجذاب إلى اليسار

فى اليوم الأول ؛ تحدثت معك باستفاضة عن زيادة سرعة قراءتك . قد يكون من الأفضل أن تراجع هذا الجزء لكى تنعش ذاكرتك بشأن أدوات زيادة السرعة . تذكر أن بعض أدوات زيادة السرعة قد تفشل فى تحقيق هذا الغرض بالنسبة لك ؛ ولكن مع ذلك عليك أن تجرب كل طريقة ، ثم تلتزم بالطريقة التى تشعرك بأكبر قدر من الراحة .

إن الانجذاب نحو اليسار ؛ فى مقابل الانجذاب نحو اليمين (انظر اليوم ٢) ، هو أداة سوف تساعدك على تركيز عينيك على نهاية السطر ، كما أنها سوف تساعدك على مواصلة المضى قدما إلى أسفل لمواصلة قراءة النص . يفضل بعض الناس استخدام أداة الانجذاب نحو اليسار . تخير صفحة ما فى مجلة أو جريدة أو فى هذا الكتاب لتطبيق هذه الطريقة . ضع سبابة يدك اليمنى أو اليسرى عند نهاية السطر على الجانب الأيسر من الفقرة . يجب

أن تكون يداك خاليتين من كل شيء آخر . وبينما تواصل القراءة عبر نفس الخط احرص ببطء ولكن بشكل متواصل على تحريك إصبعك نحو الأسفل وهو لا يزال على الجانب الأيسر . كلما ازددت اعتياداً على هذه الطريقة فاسع لتحريك إصبعك بسرعة أكبر .

قيم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر اختباراً لرؤيتك لذاتك ، املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التالية :

أنا قارئ ______________

هل تغيرت نظرتك لذاتك بخصوص القراءة ؟



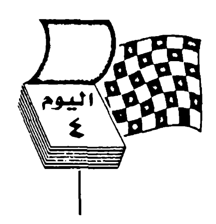
محطة توقف : نصيحة اليوم

إن إدراكك للعوامل التي تثير تشوشك لن يتحقق دفعة واحدة . إنك عندما تجرى تغييراً على بيئتك الخاصة بالقراءة قد تجد أن هناك عاملاً آخر لم تكن تعرفه يثير تشوشك . قد تقرر - على سبيل المثال - أن تذهب إلى مقهى الشركة فى فترة الاستراحة لكى تنعم ببعض الهدوء . ولكنك لم تكن تعرف أن هناك قسماً آخر يستخدم نفس المكان لعقد اجتماعات ، وهكذا تجد نفسك بحاجة للبحث عن مكان آخر .

ابذل قصارى جهدك لضمان توفير بيئة قراءة فعالة . ولكن عليك أن تكون مستعداً لتغيير مكانك ، وتقبل فكرة كونك بشراً له

حدود . وهذا يعنى أن هناك أوقاتاً سوف يستحيل عليك فيها القراءة .

فى اليوم الرابع ، سوف تتعلم تقنيات السرعة الثلاث الخاصة بالعين . سوف تساعدك هذه التقنيات على توسيع مجال العين وسوف تمكنك من قراءة عدد أكبر من الكلمات بنظرة واحدة . قد تجد أنك مازلت بحاجة لبذل المزيد من الجهد لاستيعاب النص ولكن عقلك سوف يشرع فى الاستيعاب مع الممارسة والوقت . واصل القراءة !



نحو مزيد من السرعة

سوف يكون هذا الفصل مسلياً للغاية ، حيث سيتيح لك الفرصة لكى تلهو بعينيك وعقلك وسوف تجرب عدة طرق لزيادة مجال العين . إن عثرت على الطريقة أو الطرق المناسبة لك وتدربت عليها إلى أن صارت عاداتك الخاصة بالقراءة . فهذا يعنى أنك سوف تقرأ المزيد فى وقت أقل مع قدر أعلى من الفهم .

فى بداية تعلمك توسيع نطاق مجال عينيك ، والتقاط المزيد فى النظرة الواحدة سوف يجد عقلك بعض الصعوبة فى الفهم . لكى نشرح هذا الأمر جيدا ؛ فكر فى عينك باعتبارها نافذة عقلك . إن كانت عينك الآن تلتقط كلمة واحدة فى المرة فهذا يعنى أن عقلك سوف يتناول بدوره هذه الكلمة الواحدة فى المرة . ومع ذلك ؛ أنت إن شرعت فى فتح نافذتك (مجال عينك) بقدر أكبر من الاتساع ؛ فقد تجد عقلك فى البداية مشوشاً بفعل طوفان المعلومات الواردة إليه دفعة واحدة ، ولكن مع التطبيق المستمر للاستراتيجيات الجديدة ؛ سوف يتكيف عقلك مع مجال نافذته الجديد ، ويعمل بمنتهى الكفاءة .

وهذا يعنى أنك عندما تكون بصدد اكتساب وسائل قراءة أكثر سرعة عليك ألا تشغل نفسك كثيراً بشأن مستوى الفهم ؛ فهذا لم يحن وقته بعد ، المهم الآن هو اكتساب قدر من الراحة عند التعامل مع آليات المحرك السريع قبلما تنطلق فوق المضمار .

التوقف عند الكلمات الأساسية

قد تكون تعلمت ، ومازلت تؤمن ، أنك يجب أن تقرأ كل كلمة فى النص ، وأن أى شىء غير ذلك سوف يكون بمثابة " غش " . يرجع هذا الاعتقاد إلى المدرسة الابتدائية ومدرسيها الذين علموك - وربما كانوا محقين فى ذلك - أنك يجب أن تقرأ النص كلمة بكلمة ، ولأنك فى ذلك الوقت كنت تتعلم القراءة ؛ كنت بحاجة إلى تناول كل كلمة فى النص لأنك كنت تتعلم شكل الكلمات ومعناها . أنت فى ذلك الوقت لم تكن تملك من الخبرة ما يكفى لإجراء أى تخمين واع بشأن معنى النص من خلال الكلمات الأساسية . إن لم تكن قد تلقيت أى تدريب على القراءة منذ أيام المدرسة الابتدائية فقد يعنى هذا أنك مازلت تقرأ النص كلمة بكلمة إلى الآن .

كما أنك قد تعلمت أيضاً أنك إن قرأت النص كلمة بكلمة فسوف تفهم كل المعنى ، ولكنك إن قرأت كل كلمة الآن ؛ فهل هذا يعنى أنك حتماً سوف تستوعب المعنى ؟ كلا . هل هو استثمار جيد لوقتك ؟ بالطبع لا ، أنت الآن باعتبارك شخصاً ناضجاً ؛ أصبحت تملك خلفية معلوماتية ضخمة عن الكلمات ومعانيها ؛ وهذه الإرشادات سوف تمكنك من استخدام استراتيجيات القراءة السريعة والإفادة منها .

إن الطريقة التى تعتمد على توقف العين على الكلمات الأساسية تعد استراتيجية قراءة ناجحة وفعالة ، ويمكن أن تعمل فى الحال على زيادة سرعتك فى القراءة . كما أنها سوف تقلل أيضا من عملية القراءة الذهنية الصامتة ، إن الكلمات الأساسية هى بشكل عام الكلمات *الأكبر حجما* ؛ والأكثر أهمية فى العبارة . وهى تحتوى فى العادة على أكثر من ثلاثة حروف فضلا عن أنها تحمل معنى العبارة ، إن معظم الأشخاص ، على سبيل المثال ، يقرأون العبارة التالية المؤلفة من تسع كلمات ؛ كلمة بكلمة :

تعتمد هذه المهمة على سلسلة من الخطوات والعناصر

إن بحثك عن الكلمات الأساسية ، وتوقف عينيك عندها فقط . سوف يمكنك من فهم العبارة والحفاظ على وقتك فى آن واحد . اقرأ الكلمات التى يوجد تحتها خط فقط :

تعتمد هذه *المهمة* على *سلسلة* من *الخطوات والعناصر*

الآن انظر إلى الكلمات الأربع التى لا يوجد تحتها خط . كم مرة شاهدتها من قبل على مدى حياتك ؟ أرأيت كيف تحمل الكلمات التى يوجد تحتها خط الجزء الأكبر من معنى العبارة ؟ فكر فى كم التقدم الذى يمكن أن تحرزه فى قراءتك إن نجحت فى إيقاف عينيك على خمس كلمات فقط من بين تسع كلمات ، والنتيجة ؟ سوف تزيد سرعتك فى القراءة بمقدار الضعف على الأقل .

إن قراءة الكلمات الكبيرة الأساسية لا يعنى أنك سوف تتغاضى نهائياً عن قراءة الكلمات الأخرى ، إن ما سوف تفعله هو أنك سوف تركز عينيك على الكلمات الأكثر طولا بينما تلتقط باقى الكلمات بنظرة واحدة أو وقفة عين واحدة . أنت فى واقع الأمر توسع مجال عينيك ، وهذا هو ما سوف يمكنك من الفهم .

عندما تشرع فى تطبيق هذه التقنية ، عليك أن تدرك أنه ليست هناك كلمات أساسية صحيحة وأخرى خاطئة . لكن لاحظ أنك إن أفرطت فى اختيار الكلمات المقروءة سوف تهدر وقتك ، وسوف تجد نفسك مدفوعاً لقراءتها ذهنياً . أما إن قللت بشدة من الكلمات الأساسية فقد لا تلتقط المعنى .

تدرب على الكلمات الأساسية

التقط قلماً وضع سريعاً خطاً تحت كل الكلمات الكبيرة فى الفقرة التالية . ابحث عن الطول وليس المعنى . لا تندهش إن وجدت نفسك تنتهى إلى تسطير كلمة من كل اثنتين أو حتى عدة كلمات متتالية . إن وجدت عينيك تقفان عند كلمة ولم تجد نفسك واثقا من كونها كلمة أساسية أم لا ، فضع خطاً تحتها على أية حال ، عليك فقط أن تلزم نفسك بالسرعة .

العلاج المثلى هو نظام طبى يقوم على مبدأ " استخدام الداء فى العلاج" . وهو ما يعنى أنه إن كانت هناك مادة ما يمكن أن تسبب أعراضًا ما لدى شخص صحيح فهذا يعنى أن المادة نفسها هى التى سوف تشفيه من نفس الأعراض . وقد تم التحقق من صحة هذا المبدأ من خلال التجارب العلمية والإكلينيكية على مدى مائتى عام . أما الآليات الدقيقة التى يعمل بها هذا النظام فمازالت مجهولة بالرغم من ثبوت فاعلية هذا العلاج على مدى مائتى عام من الدراسة ومن خلال البحث الإكلينيكى .

(استخدم هذا النص بناءً على تصريح من المركز القومى للعلاج المثلى ؛
(*Homeopathy Today*, Alexandria , Virginia, November ١٩٩٩

عندما تفرغ من القراءة ؛ عليك إعادة القراءة ثانية مع التوقف بالعين فقط على الكلمات التى وضعت تحتها خطاً ، هل أنت بحاجة لإجراء أى تغيير يساعدك على مزيد من الفهم الأفضل للفقرة ، يجب أن تدرك أنه من الطبيعى أن تكون بحاجة لقراءة الكلمة الأولى من كل عبارة بغض النظر عن حجم الكلمة وأهميتها . ذلك أن هذه الكلمة الأولى تعد نقطة بداية مهمة للعقل مما يعنى وجوب توقف العين عندها.

تحتوى الفقرة السابقة عن العلاج المثلى على ما يزيد على سبعين كلمة مع ما يقرب من خمس وأربعين كلمة أساسية . أحص عدد الكلمات التى وضعت تحتها خطاً ؛ هل هى قريبة من هذا الرقم ؟ عندما تكتسب مع الوقت المزيد من الخبرة فى التقاط الكلمات الأساسية سوف تلاحظ أنك سوف تصبح أكثر احترافاً ليس فقط فى التقاط الكلمات الأطول وإنما أيضا فى التقاط الكلمة التى تحمل القدر الأكبر من المعنى ، قد تجد عينيك رغم هذا تتوقفان عند كلمات مثل " إذا " ؛ " و" ؛ "ما " ولكنها جميعاً ليست كلمات أساسية . تذكر أنك طالما تحرص على البحث الفعال عن الكلمات الأكبر والأكثر معنى ؛ سوف تزيد من سرعتك فى القراءة مع الحفاظ على فهمك للنص .

والآن حاول أن تقرأ الكلمات الأساسية بدون أن تضع خطاً تحت الكلمات فى أى صفحة من صفحات هذا الكتاب أو أى مادة أخرى تقرؤها من كومة قراءتك الخاصة ، فى البداية عليك استخدام التسطير كوسيلة مساعدة للتآلف مع هذه التقنية . يمكنك أن تكرر هذا التدريب ثانية فى أى وقت شئت لكى تدعم من قدرتك على التقاط الكلمات الأساسية . لكن احذر من مواصلة عملية التسطير نفسها فى جميع قراءاتك لأنك هكذا سوف تحد من سرعة القراءة وفاعليتها .

تدريب : أرجوحة العين

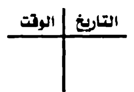
يمكنك أن تدرب عينيك على التقاط الكلمات الأساسية . إن تعلم كيفية " أرجحة " العين سوف يساعدك على المزيد من التآلف مع حركات العين الفعالة اللازمة لقراءة أسرع ، وبقليل من الممارسة ؛ سوف تكتسب وتنمى إيقاع قراءة مريحا .

ابدأ القراءة بإيقاف العين على الخط السميك فى بداية السطر الأول ، ثم اجعل عينيك تقفزان فوق النقاط إلى السطر السميك التالى . واصل التنقل هكذا حتى نهاية الفقرة . لا تحرك رأسك . دع عينيك تؤديان الحركة . طبق هذا التدريب عدة مرات بأعلى قدر ممكن من الدقة والسرعة ، يمكنك أن تعاود تطبيق هذا التدريب كلما شعرت بحاجة إلى ذلك .

التدريب : درب عينيك

تم نشر هذا التدريب لأول مرة فى عام ١٩٥٦ بكتاب *Reading Improvement for Adults* للكاتب " بول ليدى " (دار نشر ماكجروهيل) ومازلت أستخدمه وأطبقه بكفاءة فى ندواتى إلى اليوم ، إنه تدريب بسيط ولكن بارع فى نفس الوقت لدعم حركة العين على نحو فعال .

١. فى الغلاف الداخلى لهذا الكتاب ؛ أو فى قطعة ورق منفصلة ؛ أعدّ وثيقة تاريخ ووقت كالتالية :



التاريخ	الوقت

٢. دوّن تاريخ اليوم تحت بند التاريخ .

٣. باستخدام ساعة ذات عقرب للثوانى موضوعة بجوارك أو باستخدام ساعة توقيت ؛ تعرف على الوقت المستغرق لقراءة التدريب . قد تستغرق وقتاً يصل إلى دقيقتين ، أو وقتاً قليلاً لا يتعدى الثلاثين ثانية .

- اقرأ أفقياً وليس طولياً .
- اقرأ بغرض الفهم .

الهدف   من وراء هذا التدريب   هو تدريب
العضلات الصغيرة   التى تحرك العينين   من اليمين إلى اليسار .
إن العادات الخاطئة   للقراءة   كثيرا ما تتسبب فى تحريك

هذه العضلات على نحو غير منضبط وغير فعال .
حاول أن تجعل عينيك تتحركان إلى الأمام
على ثلاث وثبات إيقاعية. عبر السطر
حاول أن تشعر بالشد البسيط في كل عضلة من هذه
العضلات الست الصغيرة .
سوف تلحظ أن هناك بعض العبارات القصيرة
وأن هناك أخرى طويلة .
سوف يتم هذا بشكل متعمد . إن اتساع السطور
التي يمكن تمييزها تختلف من شخص إلى آخر .
في هذه التدريبات حاول أن تستجمع بنظرة عين
واحدة كل كلمات الوحدة الفكرية
ابحث عن نقطة في منتصف كل مجموعة كلمات .
في بعض الأوقات سوف تشعر وكأن نطاق بصرك
قد تعرض للاستطالة .
وهذا أفضل كثيراً ! في أوقات أخرى سوف تكون
العبارة قصيرة للغاية . سوف نبذل جهدنا
للحصول على وحدات أكثر اتساعا
كلما تقدمنا في التدريب
سوف تلتقط عيناك المزيد والمزيد
في النظرة الواحدة .
مرتين أو ثلاث مرات يومياً حاول دائماً
أن تقلل من الوقت المستغرق في القراءة في كل مرة .
سرعان ما سوف تزاد خبرة . ألق نظرة
قوية خاطفة . شاهد كل شيء بنظرة
واحدة ؛ ثم انطلق لتواصل القراءة .
مرة أخرى وأخرى إلى أن تصل

إلى نهاية	التدريب .	والآن ،
كم استغرقت	من الوقت	لقراءة هذا النص
دون وقتك	على الوثيقة الموجودة	فى الكتاب

٤. الآن دون وقتك الإجمالى بالدقيقة والثانية بجوار تاريخ اليوم ؛ فى المكان المخصص لهذا الغرض .

الآن أنت تفهم ما يركز عليه هذا التدريب ، أنت تملك الآن شيئاً بالغ القيمة لم تكن تملكه منذ دقيقة واحدة . هل يمكنك أن تخمن ما هو هذا الشىء ؟ ما هو الشىء الأكثر قيمة الذى يمكن أن تقتنيه كقارئ ؟ إنها المعرفة ! استخدم هذه المعرفة لكى تساعد نفسك على إحراز تقدم فى هذا التدريب .

والآن أعد قراءة التدريب ثانية ؛ وراقب الوقت المستغرق فى القراءة . ولكن عليك فى هذه المرة أن تبحث عن *السرعة* وليس الفهم . ثم دون نتيجتك فى الخانة المخصصة لهذا الغرض فى وثيقتك . هل أنت مستعد ؟ هيا انطلق !

عندما تعيد القراءة ثانية ؛ قد تجد نفسك قد اكتسبت إيقاعًا للقراءة يعتمد على التوقف عند ثلاث محطات بطول السطر . وقد يرجع هذا إلى تعود عضلات عينيك إثر أدائك الأول لهذا التدريب . لقد أصبحت عيناك الآن أكثر قدرة وانسيابية فى المرة الثانية ، إن نجحت فى التعرف على الإيقاع الخاص بهذا التدريب فسوف يسهل عليك إعادة تطبيقه على المواد أو النصوص الخاصة بك .

تتراوح الفترة الزمنية المستهدفة لهذا التدريب ما بين خمس عشرة وأربعين ثانية . إن كان بوسعك أن تقرأ فى هذه الفترة

الزمنية ، فهذا يعنى أنك تسير فى طريقك لبناء حركة عين فعالة .

والآن بعد أن تعرفت وألفت أرجحة العين وتدريب العين ، فأيهما تعد الطريقة الأكثر جدوى بالنسبة لك ؟

القراءة من خلال مجموعات

إن قراءة الكلمات الأساسية هى إحدى الوسائل القوية للحد من القراءة الذهنية ، وإشراك العقل فى البحث الدءوب عن الكلمات الأكثر أهمية فى العبارة ، من بين التقنيات الأخرى التى لا تقل قوة نذكر القراءة من خلال المجموعات ، والتى تعرف أيضا باسم صياغة العبارة . لقد كان تدريب "درب عينيك " بمثابة مقدمة لهذه الطريقة .

ألق نظرة على الفقرة التالية وركز على المجموعات الفكرية . سوف تجد فواصل مستخدمة لتحقيق هذا الغرض ، أى للفصل بين كل مجموعة وأخرى :

صياغة العبارة ـ تعنى قراءة ـ مجموعة من الكلمات ـ التى تشكل وحدة فكرية ـ بالنظر إلى ـ هذه الوحدات الفكرية ـ سوف تجبر عينيك على ـ التحرك بسرعة أكبر ـ مع الحفاظ فى نفس الوقت ـ على الفهم الجيد . ـ

تحتوى العبارة الأولى من الفقرة السابقة على إحدى عشرة كلمة مقسمة إلى أربع مجموعات فكرية . أما العبارة الثانية فتحتوى على عشرين كلمة تشكل ست مجموعات فكرية . إن تعلم كيفية استيعاب الفكرة من خلال توقف العين سوف يكون بالطبع أكثر فاعلية من التقاط كلمة واحدة فقط فى المرة الواحدة . سوف تجد

عقلك فى هذه الحالة يجدّ فى البحث عن الكلمات التى تشكل مجموعات فكرية واحدة .

تدرب على المجموعات الفكرية

التقط قلماً وابحث سريعاً عن المجموعات الفكرية فى الفقرة التالية ، ضع فاصلا عند نهاية كل مجموعة فكرية وبداية المجموعة التالية .

إن العلاج المثلى يعالج كل جوانب الشخص ، الجانب البدنى والذهنى والعاطفى ، كما أنه يعالج كل شخص على حدة أو بشكل فردى ، فعلى سبيل المثال ، عندما يشرع القائم على العلاج المثلى فى معالجة شخص مصاب بالبرد فإنه لن يفترض أن كل نزلات البرد تشبه بعضها البعض وإنما سوف يسأل المريض عن الأعراض الخاصة التى اعترته هو بشكل شخصى ، مثل : هل الشخص مصاب برعشة أم سخونة ؟ هل هو مصاب برشح أم احتقان فى أنفه ؟ هل أصيب بالبرد إثر تعرضه لضغوط أم غضب أم أرق ؟ سوف يحاول المعالج أن يحصل على صورة كاملة لكل الجوانب التى تميز حالة المريض الخاصة ، وبناء على ذلك سوف يتخير العلاج الأمثل المناسب لأعراض المريض الخاصة .

(استخدم هذا النص بناءً على تصريح من المركز القومى للعلاج المثلى ؛
(*Homeopathy Today*, Alexandria , Virginia, November ١٩٩٩

عندما تفرغ من القراءة ؛ راجع الفقرة ؛ مع قراءة وحداتك الفكرية وتبين ما إن كانت بالفعل تمثل معانى واضحة . تحتوى الفقرة السابقة على أكثر من مائة كلمة وما يقرب من ثلاثين وحدة فكرية ، لا تكترث بطول أو قصر المجموعات الفكرية ؛ فقط احرص على أن تكون الكلمات ممثلة للفكرة . عليك أن تتخيل

مقدار الفائدة التى سوف تجنيها فى سرعة القراءة إن نجحت فى اكتساب هذه العادة . إنها سوف تضمن لك أيضاً الفهم الجيد لأنك تقرأ أفكاراً وليست مجرد كلمات منفصلة عن بعضها البعض .

الآن ؛ حاول أن تقرأ المجموعات الفكرية بدون وضع فواصل سواء فى هذا الكتاب ، أو أية مادة أخرى تتخيرها من كومة قراءتك . فى البداية ، يجب أن تستخدم الفواصل فقط لكى تساعدك على التآلف مع هذه التقنية . ويمكنك أن تطبقها فى أى وقت تشعر فيه برغبة أو حاجة لزيادة سرعتك فى القراءة ، ولكنك مع ذلك إن واصلت استخدامها فسوف تحد من سرعتك وكفاءتك .

قراءة العبارات الأساسية

البعض ؛ بمن فيهم أنا ؛ وجد أن الجمع بين الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية فى إطار تقنية واحدة ـ أطلق عليها أنا اسم " العبارات الأساسية " ـ يكون أمراً بالغ الفاعلية . تذكر أنه ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لتطبيق هذه التقنية ، أى أنه يمكن تعلم هذه الطريقة بصور متعددة ، إنها بالفعل طريقة فعالة لمساعدة العقل على قراءة الأشياء الأكثر أهمية سريعاً سواء كانت كلمات أساسية أو وحدات فكرية .

يمكنك أن تمزج الطريقتين بنفسك وقد يعنى هذا قراءة عبارة باستخدام الكلمات الأساسية والعبارة التالية باستخدام الوحدات الفكرية . قد تبحث فى العبارة الواحدة عن كلمة أساسية ثم كلمة أساسية أخرى ثم وحدة فكرية ، تمرس على هذه الطريقة من خلال التجربة والخطأ ، وسوف تستطيع تبين الوسيلة الأكثر ملاءمة بالنسبة لك .

بعد التدرب على كل طريقة من هذه الطرق ؛ قد تصل بشكل تلقائى إلى الطريقة التى تود استخدامها فى قراءتك ، وبغض النظر عن الطريقة التى سوف يقع اختيارك عليها ؛ فسوف تكون أفضل بكثير من قراءة كلمة واحدة فى المرة الواحدة .

الراية الصفراء : احترس ، احترس ثم احترس !

هناك أشياء يجب أن تضعها فى اعتبارك عند استخدام تقنيات السرعة :

- **إن التركيز على الكلمات الأساسية يقلل بشكل طبيعى من الحديث**. إن قراءة الكلمات الأساسية سوف يساعدك بشكل طبيعى على الحد من الترديد الذهنى ، لكن قراءة الوحدات الفكرية يمكن أن تشجعك على المزيد من الحديث أو على القراءة المنفردة لكل كلمة ، وهذا يعنى أنك إن كنت معتاداً على التحدث بالكلمات أثناء القراءة ؛ فإن طريقة الكلمات الأساسية قد تكون أكثر ملاءمة من الوحدات الفكرية بالنسبة لك .
- **انتبه لعرض السطر**. إن كان عرض السطر فى مادتك المقروءة يزيد على عرض عمود الصحيفة فهذا يعنى أنك تستطيع أن تستخدم الكلمات الأساسية أو العبارات الأساسية بسهولة . ومع ذلك ؛ فإن كان عرض السطر لا يزيد عن ست كلمات مثل عمود الصحيفة ؛ فهذا يعنى أنه سيصعب عليك جداً أن تواصل الانتقال من سطر لآخر بحثاً عن الوحدات الفكرية ، وهنا يكون من الأفضل استخدام أسلوب قراءة الكلمات الأساسية عن أسلوب الوحدات الفكرية .

- **زد من سرعتك تدريجياً** ـ بعدما تبدأ فى استخدام طرق القراءة الأسرع ؛ قد تحدوك الرغبة فى دفع نفسك نحو سرعات قراءة أعلى واستخدام أساليب أكثر . سرعان ما سوف تتعلم من خلال التجربة والخطأ الوسيلة الأمثل بالنسبة لك .

تجربة القراءة رقم ٤

قبل سباق السيارات الحقيقى يتم إجراء اختبار سرعة ، حيث تنطلق السيارة وكأنها تسارع الوقت ، إنه اختبار للسيارة وقدرة السائق على استخدام السرعات المختلفة فى ظل الظروف المختلفة فوق المضمار مثل المنحنيات أو الطرق المستقيمة أو فى ظل المناخ الممطر أو الجاف .

احتوت الاختبارات التى أجريتها إلى الآن على أسئلة فهم . ولكن كما سبق وشرحت ؛ فإنك بحاجة لتعلم تقنيات القراءة السريعة نفسها أولاً ، قبل محاولة تقييم درجة الفهم . وهذا يعنى أن هذا التدريب سوف يختبر فقط سرعتك فى القراءة . وسوف يمدك بفكرة مبدئية عن مدى كفاءتك فى استخدام أدواتك الجديدة .

فى الفقرة التطبيقية التالية ؛ استخدم إما أسلوب الكلمات الأساسية أو الوحدات الفكرية كما سبق وشرحنا فى هذا الفصل . تذكر أنك لا يجب أن تستخدم قلمك لتسطير الكلمات أو وضع فواصل . يمكنك أن تستخدم يدك أو بطاقة لزيادة سرعتك إن أردت ، أثناء القراءة انتبه لأية عوامل تشويش مثل الشرود أو الارتداد أو الترديد الذهنى .

١. حدد لنفسك دقيقة واحدة فقط لقراءة النص التالى ، ثم ابدأ فى قراءته مستعيناً بالأسلوب الذى يروق لك فى الإسراع بالقراءة . إن انتهيت من قراءة النص قبل انقضاء الدقيقة الواحدة ؛ عد إلى بداية الفقرة وواصل القراءة إلى أن تنتهى الدقيقة .

٢. حدد السطر الذى انتهيت إليه مع نهاية الدقيقة ، سوف نوالى التوجيهات بعد القراءة .

تاريخ القراءة السريعة

بقلم "بام مولان "
١٣٠٠ كلمة تقريباً

شغلت زيادة سرعة القراءة الناس منذ عام ١٩٢٥ ، وقد بدأ هذا عندما أقيمت أول مسابقة للقراءة السريعة فى جامعة سيراكوز فى الولايات المتحدة ، ولكن هذا لا ينفى أنه حتى قبل هذا التاريخ عنى المثقفون من آن إلى آخر باكتساب سرعة أكبر فى القراءة ، ففى منتصف القرن ٥ السابع عشر على سبيل المثال نجح رجل يدعى " أنطوني دى ماركو مجليبتشى " فى قراءة وفهم وحفظ مجلدات كاملة بمعدل سريع . ولكن حتى إن كان عام ١٩٢٥ هو العام الذى قدم فيه أول عرض رسمى لمسابقة القراءة السريعة ، إلا أن الكثير من الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد تمت فى تاريخ سابق .

١٠ كان الطبيب الفرنسى "إميل جافيل " المعالج للإدمان هو - بدون قصد - مؤسس القراءة السريعة ، وذلك من خلال تجارب حركة العين التى أجراها عام ١٨٧٨ . لقد اكتشف " جافيل " أن العين تتحرك فى سلسلة من الوثبات والوقفات بمتوسط ثلاث أو أربع مرات أثناء قراءة سطر واحد من النص ، وأثناء فترات التوقف المؤقت هذه تثبت العين ؛ ١٥ وعندها يتم التعرف على الكلمات . كان الاعتقاد السائد قبل اكتشاف جافيل هذا هو أن العين تتوقف عند كل حرف ، أو على الأقل كل كلمة أثناء القراءة .

لقد كان اكتشافه من الاكتشافات الأساسية لأنه أوضح أن نطاق تركيزنا (أى عدد الحروف التى يمكن أن تلتقطها العين بنظرة واحدة) أكثر اتساعاً مما كنا نظن فى الماضى . إن كانت عيناك تستطيعان أن تركزا على عدد من الكلمات فى المرة الواحدة " بشكل طبيعى " فإن هذا يعنى أننا ربما نملك القدرة على القراءة بسرعة تفوق ما كنا نتصوره . ولم ينتظر الناس طويلا لاستغلال هذه المعرفة الجديدة . وبدأ البحث فى إمكانية تحسين سرعة القراءة .

وفى عام ١٨٩٤ بدأت مقالات تنشر فى هذا الصدد فى مجلات مثل " *The Educational Review* " وتطرح مزايا وطرق القراءة السريعة .

وبالتزامن مع زيادة الرغبة فى تحسين سرعة القراءة ، بدأ الاتجاه نحو التوسع فى التعليم العام . وذلك فى أواخر القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين . فى هذا الوقت ، بدأت معدلات التعليم ترتفع بشكل مطرد وسريع فى الولايات المتحدة مما شجع بدوره المزيد من الأشخاص على الإقبال على القراءة - إما بهدف العمل أو التعلم أو المتعة . لم يعمل هذا على تزايد الطلب على المواد المطبوعة وإنما أيضا البحث فى مقدار وضوح النص للقراءة .

إن مقدار الوضوح يعنى كيف تؤثر الحروف المطبوعة على قدرتنا على القراءة السلسة وسرعة القراءة والفهم . وفى الوقت الذى ركز فيه الناشرون على النوعية والجوانب الشكلية للمواد المطبوعة ، ركز الباحثون على العلاقة بين المواصفات المادية للنص . وكيفية تأثيره على راحة العين والسرعة والفهم . وكان مفهوم القراءة السريعة فى ذلك يوجه بدرجة ضئيلة على العناصر المرئية للنص ، بينما وجه جل تركيزه نحو تحسين قدرة القارئ على تحسين سرعته فى القراءة .

ثم توالى الإنجاز فى سرعة القراءة على يد جهة غير متوقعة فى هذا الصدد وهى القوات الجوية الأمريكية . وتعد مكتشفاتهم فى هذا الصدد بمثابة أول استخدام واسع النطاق وكذلك أول قبول واسع النطاق للقراءة السريعة باعتبارها ظاهرة . وقد نبع هذا من تجارب الحياة والموت التى خاضها الطيارون . حيث لاحظ خبراء التكتيك الحربى أن بعض الطيارين يجدون صعوبة فى التعرف على الطائرات من مسافات

بعيدة . لذا كان هدف هؤلاء الخبراء وهدف القوات الجوية الأمريكية أن يحسنوا الدقة البصرية لهؤلاء الطيارين .

لذا أقدم علماء النفس والمتخصصون فى مجال التعليم وتحديدا
٥٠ الدقة البصرية على استحداث طريقة أصبحت فيما بعد أساس برامج القراءة السريعة وهى طريقة " Tachistoscope " أو الـ " تاشى توسكوب " ، وهى عبارة عن آلة صممت لكى تعرض صورا بسرعات كبيرة متنوعة فوق الشاشة . وقد بدأت التجربة بعرض صورة كبيرة لطائرات على المشاركين .

٥٥ ثم بدأت الصور تتضاءل بعدها شيئاً فشيئاً من حيث الحجم وتزداد من حيث سرعة العرض . وقد وجد أنه من خلال التدريب ؛ يستطيع الشخص المتوسط أن يتعرف على صور الطائرات صغيرة الحجم عند عرضها على الشاشة لمدة عُشر ثانية فقط .

كانت لهذه النتائج بالطبع تأثير على عالم القراءة ، ومن هنا بدأ
٦٠ البحث فى مجال تحسين القراءة اعتماداً على هذه الطريقة أو هذه الآلة . وباستخدام نفس الطريقة التى أشرنا إليها فى مثال عالم الطيران ؛ سرعان ما اكتشفت القوات الجوية أنها تستطيع طرح أربع كلمات فى آن واحد على الشاشة لعُشر ثانية فقط . وتحظى بفهم كامل من قبل القارئ .

٦٥ وقد أثبت هذا التدريب بوضوح أن سرعة القراءة يمكن أن تزيد مع التدريب . وبذل الجهد فى هذا الصدد وقد ثبت أيضا أن التدريب لن يزيد سرعة القراءة فحسب وإنما سوف يعمل على

تحسين قدرة التناول البصرى نفسها . لذا ركزت الخطوة التالية على تدريب حركات العين من خلال مجموعة من تقنيات السرعة فى
٧٠ محاولة لتحسين القراءة . وقد اعتمدت برامج القراءة التالية لذلك على تقنية "تاشى توسكوب " لزيادة سرعة القراءة . واكتشف الخبراء أن أى قارئ يستطيع أن يزيد سرعته من ٢٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة اعتماداً على هذه الآلة . ولكن النقطة السلبية فى هذه الآلة هو أنه وجد من خلال البرامج التدريبية التالية أنه بدون استخدام الآلة ؛ تشرع
٧٥ معدلات السرعة فى القراءة فى التراجع.

وبعد كل المكتشفات التى تم التوصل إليها من خلال ال "تاشى توسكوب " أنتجت كلية دراسة الأعمال فى جامعة هارفارد أول فيلم تعليمى صمم لتوسيع نطاق التركيز بغرض زيادة سرعة القراءة . وقد ركز الباحثون أيضا من خلال هذه الطريقة على طريقة التناول البصرى للعين
٨٠ باعتبارها وسيلة للتحسين . إن استخدام الآلات كوسيلة لتحسين سرعة القراءة كان الاتجاه السائد فى الأربعينات من القرن العشرين . وبينما ثبت أنه يمكن تحسين سرعة القراءة بنسبة تصل إلى ١٠٠ بالمائة إلا أن النتائج لم تتميز بالاستمرارية والثبات . وقد بقى الحال كما هو حتى أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث ظهرت أداة محمولة صغيرة
٨٥ يمكن الاعتداد بها كوسيلة لتحسين سرعة القراءة . وقد كانت الباحثة التى ابتكرت هذه الأداة وقتها هى " إيفلين وود " وهى إحدى المدرسات الشغوفات بتعليم القراءة لمن هم أقل من المستوى المتوسط أو بطيئى التعلم . لم تحدث " إيفلين وود " ثورة فقط فى مجال القراءة السريعة وإنما كرست حياتها لإحراز تقدم فى هذا الاتجاه وتطوير التعليم بشكل
٩٠ عام . وقد حدث اكتشافها الثورى هذا بمحض المصادفة . كانت " إيفلين " تريد أن تفهم سبب قدرة البعض على القراءة السريعة بشكل طبيعى . وكانت تحاول أن تجبر نفسها على القراءة بسرعة فائقة . وبينما كانت تفعل ذلك شعرت بالإحباط وألقت الكتاب ثم لاحظت ، مصادفة . أن حركة طى صفحات الكتاب بأصابعها قد جذبت انتباه
٩٥ عينيها . وساعدتهما على التحرك بشكل أكثر سلاسة عبر الصفحة . كان هذا هو اليوم الذى اكتشفت فيه أن اليد يمكن أن تعمل كأداة لزيادة السرعة وأطلقت على هذه الطريقة اسم "طريقة وود "

لم تكن السيدة " وود " تستخدم يدها فقط كوسيلة سرعة وإنما جمعت بينها وبين كل ألوان المعرفة الأخرى التى اكتشفتها من خلال
١٠ بحثها فى عالم القراءة والتعلم وأدخلت وسيلة ثورية جديدة للتعلم أطلقت عليها اسم "ديناميكيات القراءة " عام ١٩٥٨ .

وقد بدأت هذه الطريقة تطبق فى برنامج يسمى " Speech ٢١ " فى جامعة " يوتاه ". وقد حققت نجاحا مبهرا إلى الحد الذى دفع الطلبة والأساتذة إلى الوقوف لساعات فى الصفوف فى انتظار مكان لهم .

١٠٥ وقد أتاحت السيدة " وود " ديناميكيات القراءة للعامة عام ١٩٥٩ ، وذلك بعد أن كانت قد طبقتها فى جامعة "يوتاه " على مدى عام كامل ، ثم انتقلت إلى واشنطن دى.سى. وافتتحت أول معهد لها لتعليم ديناميكيات القراءة . وسرعان ما انتشرت معاهدها فى كل أنحاء العالم حتى أصبح اسم " إيفلين وود " مرادفاً للقراءة السريعة ، ثم

١١٠ باعت معاهدها عام ١٩٦٧ ، ولكنها واصلت عملها فى مجال التدريس ، ولقد توفيت السيدة " وود " عام ١٩٩٥ فى الـ ٨٦ من عمرها .

بمراجعة كل وسائل وطرق القراءة السريعة ، يتجلى لنا بوضوح أن هناك طريقة واحدة فقط ظلت تستخدم بشكل دائم وهى تدريب العينين

١١٥ على التحرك بقدر أعلى من الكفاءة . وسواء كانت الوسيلة المساعدة هى استخدام " التاشى توسكوب " أو الأفلام التعليمية أو استخدام اليد كأداة طبيعية لزيادة السرعة ، فقد بقيت كل هذه الوسائل للمساعدة على زيادة سرعة القارئ .

(تم نشر هذا النص بتصريح من "باميلا مولان " استشارية القراءة)

٣. الآن أحص عدد السطور التى قرأتها لتوك وذلك بمساعدة الأرقام المدرجة على الهامش ، إن كنت قد قرأت النص مرة كاملة ثم زدت بعض السطور ، فأضف هذه السطور إلى عدد السطور الإجمالى للنص .

٤. اضرب إجمالى عدد السطور التى قرأتها فى ١٠ ، وهو متوسط عدد الكلمات فى السطر خلال هذا النص .

عدد السطور المقروءة ________ × ١٠ كلمات فى السطر =
عدد الكلمات فى الدقيقة

ملحوظة هامة : قد تجد صعوبة فى الفهم ، اذهب إلى العنوان الفرعى : " ماذا ، ألم تفهم ؟" " المذكور لاحقاً من هذا الفصل لكى تعيد إلى نفسك الشعور بالاطمئنان .

٥. سجل نتيجة اختبارات الوقت ـ عد إلى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٢ . واملأ فقط عدد الكلمات فى الدقيقة والتاريخ الذى أجبت فيه عن التدريب . قارن نتائج السرعة بالقراءات السابقة .

هل تظن أنك قد تعلمت كل ما يجب تعلمه لكى تزيد من سرعتك فى القراءة ؟ إليك طريقتين أخريين عليك أن تجربهما .

وسائل المساعدة : قراءة ما بين السطور

لكى تتخلص من عادتك القديمة فى التركيز على كل كلمة فى السطر ، وقد تجد أنه من المفيد أن تتدرب على قراءة ما بين السطور . يمكنك أن تفعل هذا بالتوقف ليس عند سطر الطباعة نفسها ، وإنما على المساحة البيضاء التى تعلو كل سطر ، يمكنك أن تركز على النصف العلوى من الحروف نفسها ، ثم حاول أن تتصور محتوى السطرين التاليين ، سوف تجد أن النصف العلوى من أحرف السطر الأول مغطى بينما ستجد النصف السفلى مغطى فى السطر التالى . أيهما الأسهل فى التنبؤ ؟

إن قراءة النصف السفلى من الكلمات أكثر صعوبة

إن قراءة النصف العلوى للحروف تسهل من عملية التخمين

يمكنك أن تتدرب على قراءة ما بين السطور فى أى وقت تريده . حاول على سبيل المثال أن تسعى لقراءة ما بين السطور فى الفقرة التالية .

عندما تقرأ ما بين السطور ، سوف تكتسب حساً جديداً بالتحرر من الكلمات المنفصلة باعتبارها نقاطًا يجب أن تركز عليها . يمكن أن يثير هذا فيك شعورا بعدم الارتياح فى البداية ، ولكنه سوف يقودك إلى زيادة كبيرة فى السرعة .

إن قراءة ما بين السطور هى التقنية المثلى لقراءتك اليومية . يمكنك أيضا أن تستخدم الكلمات والعبارات الأساسية والوحدات الفكرية .

الاقتطاع

السطور العمودية التى تراها هنا وضعت لسبب ، إنها تقنية أخرى ، وهى تحقق بالنسبة لبعض الطلبة نتائج فورية فى تحسين سرعة القراءة. تعمل هذه السطور على تقصير كل سطر من الجانب الأيمن والأيسر . وهذا يعنى أنك إن كنت تثبت عينيك بشكل دائم عند نهاية كل سطر على الطرف الأيسر البعيد ، فإنك لن ترى إلا الهامش الأبيض من خلال رؤيتك الأفقية على الجانب الأيسر . أما إن كنت تحمل عينيك حتى بداية الطرف الأيمن لكل سطر جديد فهذا يعنى أنك لن ترى من خلال تثبيت عينيك إلا الهامش الأبيض أيضا . إن هذا من شأنه أن يعيق استخدامك الفعال للرؤية الجانبية التى تحدثنا عنها سابقاً .

إن الاقتطاع يعنى ببساطة أن تبدأ عيناك قراءة السطر الأول من داخل السطر بمقدار نصف بوصة مع التوقف على مسافة نصف بوصة أخرى قبل النهاية . إن السطور التى تطالعها على جانبى هذه الفقرات سوف تظهر بشكل تقريبى المواضع التى يجب أن

تثبت فيها عينيك . والنتيجة هى أنك سوف تنجح فى تجنب تثبيت عينيك عند بداية كل سطر .

فى المرات الأولى التى تحاول فيها تطبيق هذه التقنية ؛ يمكنك أن ترسم خطوطاً مماثلة على جانبى الصفحة كوسيلة تذكير لعينيك إلى أن تشعر بالارتياح والتعود . إن كنت توقف عينيك سبع أو ثمانى مرات عند كل سطر ؛ فإن تقليلك للوقفات بمقدار وقفة واحدة فقط فى السطر يمكن أن يزيد من سرعة قراءتك لأكثر من ١٠ بالمائة . جرب !



الفهم الفائق : ماذا ألم تفهم ؟

عند هذا الحد من التدريب على السرعة ؛ قد تشعر أنك متشكك فى قدرتك على الفهم . وأنت محق فى ذلك . هل تذكر تشبيه النافذة فى بداية الفصل ؟ إن العقل سوف يشعر باجتياح جراء كل هذه المعلومات التى تغذيه بها .

لكنك بتطبيق هذه الاستراتيجات الخاصة بالقراءة على مدى الأيام القليلة القادمة ؛ سوف تشعر أن عقلك الواعى سوف يشرع فى التكيف ، *سوف تتحول القراءة السريعة بذلك إلى أداة تساعدك على فهم ما تريد* .

إن كنت قد ألحقت أسئلة فهم لتجربة القراءة رقم ٤ ؛ فإنه كان بإمكانك أن تجيب على نحو أفضل مما تتصوره . وهذا يرجع إلى أن العقل الباطن يعرف الإجابات حتى إن لم يكن العقل الواعى مدركاً لها . إن الفهم الجيد يعتمد على عوامل عديدة . إن قرأ عشرة أشخاص نفس الشيء ؛ فسوف يكون لكل منهم رأى

مختلف عن الآخر بشأن المعنى . وهذا يرجع إلى أن كلاً منا يقرأ من خلال خلفيته المعرفية وتجاربه الشخصية .

وهذا يعنى أن الفهم يقوم على ما يقال بالفعل وطريقتك أنت في تفسير ما يقال . إن أى شخص سبق له حضور منتدى ثقافى سوف يدرك تماما ما أعنيه لأنه سبق وشهد تلك المناقشات المحمومة التى تدور بين الحضور بشأن تفسير قراءة نفس الكتاب .

من بين العناصر التى تؤثر على الفهم الجيد نذكر :

- معرفة السبب الذى يدفعك للقراءة وهدف القراءة (اليوم الثالث) .
- ربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة الموجودة بالفعل (اليوم الخامس) .
- التركيز أثناء القراءة (اليوم الثالث) .
- الاستعداد لتلقى المزيد من المعلومات ـ أى عدم الانشغال بأشياء أخرى (اليوم الثالث واليوم الخامس) .
- معرفة الاتجاه الذى سيسلكه الكاتب قبل الشروع فى القراءة (اليوم الخامس) .
- تطويع سرعة القراءة لتلائم غرض القراءة (اليوم الثامن) .
- فهم اللغة المستخدمة (اليوم التاسع) .
- تقييم ما قد قيل بالفعل ثم تفسيره بطريقتك الشخصية (اليوم السادس) .
- القراءة النشطة (اليوم الأول حتى اليوم العاشر) .

نحو بناء مهارات بارعة

يطرح لك هذا الفصل العديد من طرق القراءة ، أطلق عليها اسم أدوات . ولكن هذه الأدوات مع ذلك لا تعد مهارات . إن المهارات تبنى وتكتسب مع الوقت من خلال تكرار استخدام الأدوات .

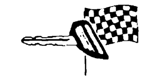
ويمكننا أن نعقد تشبيهاً من خلال مقارنة القراءة برياضة الجولف أو التنس . تصور أنك لاعب جولف أو تنس متوسط المستوى . إن كان هدفك هو تحسين مهارتك في اللعب ، عليك أن تتعلم كيفية تسديد ضربات أفضل ، وعليك ممارسة تدريبات معينة لتنمية مهارتك . هذا هو ما ينطبق بنفس الدرجة على القراءة ، عليك تعلم عناصر القراءة الفعالة . وتطبيق المزيد من التدريبات الخاصة المحددة للتمرس على المهارات المطلوبة . في البداية ، سوف تكون مدركًا بمنتهى الدقة لكل نقلة جديدة تقدم عليها . قد ينتابك في البداية الشعور بأنك قد أصبحت أقل كفاءة مما قد يدفعك للتشكك في مدى جدوى الطرق أو الخطوات الجديدة التي تعلمتها . ولكن مع المواصلة ، سوف يتراجع لديك هذا الشعور الحاد بالتردد وعدم الكفاءة مما سوف يمهد الطريق للشعور بمزيد من الثقة والكفاءة .

كلمة أخرى مهمة عن العقل

إن عقلك مزود بخلايا عصبية قادرة على تعلم اللغات . فإنك إذا راقبت طفلا وهو يكبر ، سوف تشهد نموه اللغوي . إن عقلك - بالرغم من أنه يملك قدرة فطرية لتعلم اللغة ، إلا أنه لا يملك قدرة

فطرية مسبقة على تعلم القراءة ؛ لأن القراءة مهارة متعلمة مكتسبة . إنك تتعلم فى البداية كيف تفك شفرة الحروف ثم الكلمات حتى تصبح القراءة من العمليات الطبيعية التلقائية التى تقوم بها . إن تعلم القراءة بسرعة أكبر أشبه بفهم كيفية فك شفرة الكلمات على نحو أكثر كفاءة .

تشير " بات وولف " استشارية التعليم فى مركز " Mind Matters " وإحدى الإخصائيات فى مجال البحوث العقلية إلى أن الذاكرة الإجرائية هى الذاكرة التى نطلق عليها أحيانا اسم ذاكرة العضلة . وهى تشير إلى أنك إن عمدت إلى تكرار تسلسل معين سوف يتحول هذا التسلسل فى النهاية إلى تسلسل تلقائى . ثم يتحول بعدها هذا التسلسل إلى تسلسل فطرى كلما ازددت خبرة مما يحرر العقل أو يخلصه من جزء كبير من الجهد الذى كان يبذله فى البداية لأداء التسلسل أو لإنجاز المهمة . إن كررت التسلسل لمرات كافية سوف تكون قد لقنت عقلك كيف يشرع فى أداء التسلسل مما يعمل بدوره على تنبيه ذاكرة الجسم الخاصة بأداء التسلسل . أنت فى واقع الأمر ، تبرمج عقلك من خلال تكرار نفس الحركة والنشاط . وفى النهاية سوف يتحول هذا التسلسل إلى تسلسل تلقائى تماما مثل تعلمك لكيفية ربط حذائك وقيادة سيارتك باستخدام عصا تحويل السرعة . والعزف على البيانو وقيادة الدراجة . *بالرغم من أن مهارات القراءة الأكثر سرعة يمكن أن تتحول إلى مهارات تلقائية ؛ إلا أن عقلك يجب أن يبقى نشطاً وواعياً ومدركاً لوجوب استثارة هذه القدرة* . لذا فى كل مرة تتدرب فيها على استراتيجيات القراءة السريعة سوف تزداد اقتراباً من إتقان هذه المهارة .



أدر محركك : جذبة الإصبعين

جذبة الإصبعين هـى إحـدى أدوات الـسرعة التـى تعتمـد علـى استخدام سبابة اليد اليمنى واليسرى ، وسوف تساعدك على تركيز عينيك مبـدئياً علـى الـسطر الـذى تقـرؤه فـى نفـس الوقـت سـوف تساعدك على مواصلة القراءة بطـول الـصفحة . تخـير صـفحة فـى مجلة أو صحيفة أو أى صفحة من صـفحات هـذا الكتـاب لمارسـة التدريب ، واحرص على وضع الكتـاب علـى سـطح مـسطح أى لا تضعه على يديك . ضع سبابتك اليمنى عند بداية السطر وسـبابتك اليسرى عند نهاية نفس السطر . إن إصـبعيك الآن يحـددان إطـارًا للسطر . يجب أن تكون يداك خاليتين تماماً مـن أى شـىء آخـر . بينما تقرأ ، حرك عينيك بـسرعة مـن الإصبع الأيمـن إلى الإصـبع الأيسر ثم انزل بإصبعيك للسطر التالى بهدوء واستمر هكذا . اسـتعن أيضا بتقنية الكلمات الأساسية والعبارات الأساسية لكـى تـساعدك على زيادة سرعتك ، كلما تعودت على هـذه الطريقـة ؛ حـاول أن تزيد من سرعة إصبعى سبابتيك .

قيِّم رؤيتك لذاتك

دعنا نُجر اختباراً ، املأ ذهنياً أو فعلياً فراغ العبارة التالية :

أنا قارئ ________________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟



محطة توقف : نصيحة اليوم

عندما تشرع فى استخدام وسائل القراءة السريعة المطروحة فى هذا الفصل ؛ فإننى أقترح عليك أن تستخدم مادة مقروءة تكون مألوفة بالنسبة لك . تذكر أنك فى البداية سوف تسعى لتحقيق السرعة ؛ لذا يفضل استخدام مادة سهلة الفهم قدر المستطاع ، فى الأيام القليلة الأولى لتعلم كيفية استخدام ناقل سرعة السيارة ؛ هل تود أن تقود سيارتك فى شوارع سان فرانسيسكو أم بوسطن المزدحمة ؟ أم هل تفضل القيادة فى الشوارع الممهدة الخالية من الزحام ووسائل المواصلات والسيارات حيث لا يُفرض عليك أى تحد فى القيادة أو أية مفاجآت ؟ فى خلال وقت قصير ؛ سوف تكون قادراً على قيادة سيارتك عبر شوارع سان فرانسيسكو المزدحمة وفى خضم طرق بوسطن التى تعج بالزحام . فقط تعود على آليات السيارة أولا .

فى اليوم الخامس ؛ سوف تتعلم وسائل لاكتساب المعرفة من خلال نصوص غير أدبية قبل قراءتها ، سوف يكون هذا أيضاً بمثابة أداة بالغة الفاعلية للبدء فى تصفح كومة قراءتك .



قراءة خريطة الطريق

هل سبق لك وقمت برحلة بسيارتك بدون معرفة الاتجاهات ؟ تصور أنك بصدد التوجه إلى مكان ما لم يسبق لك التوجه إليه من قبل بدون أن تملك أدنى فكرة عن كيفية الوصول إلى المكان المرجو . كيف يمكن أن يكون شعورك ؟ ربما ستشعر بالإحباط لأنك لا تعرف وجهتك ، أو ربما بعدم الثقة فى إمكانية بلوغ نقطة الوصول أو الاضطراب بشأن وسيلة الوصول إلى هدفك . بالتأكيد لن تكون الرحلة ممتعة ! هل هذه الأسئلة تعكس ما ينتابك أحيانا من مشاعر بعد بدء القراءة ؟

يشبه هذا السيناريو - مع الأسف - إلى حد كبير سلوك القارئ المفتقد للكفاءة عند القراءة . إنه يتعامل مع القراءة وكأنه يخوض رحلة بسيارته بدون معرفة للاتجاهات . سوف يعثر على مادة قراءة لا يدرى عنها شيئا ، ولا يملك أى معرفة مسبقة عنها ، ثم يشرع فى القراءة من الكلمة الأولى ويواصل القراءة حتى النهاية . سوف يصبح بالتالى محبطاً لأنه سيجد نفسه مجبراً على قراءة المادة كاملة . تذكر أن مدرسك فى المرحلة الابتدائية هو الذى ترك لديك انطباعاً بوجوب قراءة كل كلمة . إن مثل هذا القارئ سوف

يكون متشككاً فى درجة فهمه لما يقرؤه ، كما أنه سوف يشعر بالاضطراب لأن القراءة لم تكن كما توقع ، لهذا فإنه من غير المدهش أن تجد الكثيرين لا يستمتعون بالقراءة .

من بين الوسائل المضمونة لتجنب مثل هذه القراءة العمياء أن تشرع قبل القراءة الفعلية فى اختبار خلفيتك الثقافية بشأن المادة المقروءة . تذكر ؛ أن تلك الخلفية الثقافية تتألف من جميع الأشياء الفريدة التى تعلمتها واختبرتها . إن كل جزء من خلفيتك الثقافية يمكن أن يكون بمثابة مفتاح لفهم معنى النص المقروء .

إشارات لذاكرتك !

يفضل سائق السيارات المضمار الذى سبق أن خاض فيه سباقاً عن المضمار الجديد لأن يتفق هذا مع الطبيعة البشرية ـ لأننا نحب الأشياء المألوفة بالنسبة لنا ، أو تلك التى نملك فكرة عنها . وهذا يعنى أننا نشعر بعدم الألفة حيال الأشياء غير المألوفة ، أو تلك التى لا نملك فكرة عنها . إن كان قائد السيارة غير متآلف مع طبيعة المضمار من حيث حدة المنحنيات وشكلها ومواطن الصعوبة فسوف يعجز ذهنياً عن تهيئة عقله وتركيز انتباهه .

ينطبق هذا تماماً على قراءة المواد غير المألوفة حيث إنها سوف تكون بمثابة تحدٍ للفهم والتركيز . قد ينتابك عند قراءة مادة غير مألوفة شعور أنك وسط غابة كثيفة بدون أدنى فكرة عن كيفية الخروج منها ، إن تحقيق التآلف يتم من خلال الإشارات ؛ وهى المعلومات التى تمنحك قدرا من الشعور بالطمأنينة بأنك فى المكان الصحيح . إن الإشارات سوف تقودك نحو اتخاذ القرارات ونحو

تفسير ما تقرؤه بصورة سليمة . كلما امتلكت المزيد من الإشارات قبل بدء القراءة ؛ ازدادت سرعتك فى القراءة وقدرتك على الفهم .

قد يراودك الآن تساؤل عن كيفية امتلاك هذه المعرفة المشار إليها بشأن مضمار لم يسبق لك أن خطوت فوقه من قبل ؟ أو كيف تعرف أنك تملك الإشارات الكافية لكى تبدأ ؟ إن أفضل طريقة هى أن تحصل على خريطة الطريق .

احصل على الخريطة قبل أن تبدأ

إن قائد السيارة المحنك يدرك أن خريطة الطريق تريه العالم . إن خريطة العالم سوف تخبرك بمكانك والمكان الذى كنت فيه والمكان الذى تتجه إليه ، سوف تخبرك بكل ما يحيط بك وأحيانا وهو الأكثر أهمية ؛ ما لا يحيط بك ؛ مثل عدم وجود محطة للتزود بالوقود ، أو مكان استراحة فى طريقك .

إن امتلاك خريطة طريق قبل الإقدام على أى رحلة بالسيارة سوف يضمن لك الاستمتاع برحلتك . إن الرحلة المتعة تتحقق عندما تعلم المكان الذى سوف تتجه إليه ، والثقة بأنك تستطيع أن تقطع المسافة فى وقت معين ، والوثوق بأنك على الطريق الصحيح . البعض يفضل امتلاك الخريطة لكى يتعرف على أسرع وسيلة للانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب والبعض الآخر يستخدم الخريطة للتخطيط لرحلة ترفيهية ، وذلك من خلال البحث عن أكثر الطرق ثراء بالمشاهد الجميلة . وأيا كان السبب ؛ فإن معرفة سبب قيامك بالرحلة قبل الشروع فيها ، ومكان توجهك سوف يجعل رحلتك تتم على نحو بالغ الكفاءة .

عندما تقدم على "رحلة قراءة " ، فإن طريقك للحصول على خريطة الطريق هو استخدام استراتيجية يطلق عليها اسم " المسح المسبق " ، وهى تقنية تعتمد على تناول نص أو مادة مقروءة *قبل* الإقدام على قراءتها بالفعل ، إنه تصفح متعمد يهدف إلى منحك فكرة عامة عن المادة المكتوبة بحيث تتعرف على وجهة القراءة قبل أن تبدأ فى ممارستها بالفعل . والنتيجة هى أنك سوف تتمكن من :

- اتخاذ قرار ما إن كانت القراءة تستحق وقتك .
- وضع أهداف أكثر تحديداً لعملية القراءة .
- اكتساب خلفية ثقافية قيمة سوف تساعدك على القراءة بشكل أكثر فاعلية ونجاحاً .

إن المسح المسبق يمكن أن يطبق عند قراءة أى مادة غير أدبية ؛ بما فى ذلك (ولكنها غير مقتصرة على) مقالات الصحف والمجلات دليل التشغيل والكتب المدرسية والمراجع والنشرات الدورية وغيرها . لكن تلك الطريقة لا يمكن أن تطبق على المواد الأدبية نظرا لأنها تملك بنية مختلفة خاصة بها .

فى الوقت الذى يعتبر فيه هدف المسح المسبق المبدئى هو إمدادك أو منحك خلفية ثقافية بشأن المادة التى لم يسبق لك رؤيتها من قبل ؛ إلا أن هذه الوسيلة سوف تمكنك أيضاً من :

- تعريفك بالمادة دون الخوض فى التفاصيل .
- تعريفك للمادة التى أنت مقبل على قراءتها أياً كانت .
- التقليل من عملية إعادة القراءة .

أيا كان السبب الذى سوف تستخدم المسح المسبق من أجله ، تأكد أن هذه بالفعل وسيلة قراءة بالغة الفاعلية والقوة .

إن المسح المسبق سوف يثبت لك خطأ المفهوم السائد بأن الطريقة الوحيدة للقراءة هى أن تبدأ من البداية وتواصل القراءة حتى النهاية . يظن الكثيرون أنه مادام الشىء مكتوباً ومطبوعاً فعليهم الالتزام بقراءة كل كلمة .

عندما شرعت فى قراءة هذا الفصل ، هل بدأت بقراءة كل الكلمات منذ البداية ؟ أم أنك بدأت بأى شىء آخر مثل تصفح العناوين الفرعية قبل الشروع الفعلى فى القراءة ؟

إن القراءة من البداية إلى النهاية لن تكون دائماً الوسيلة الأكثر فاعلية لقراءة المادة . وعليك بدلا من ذلك أن تبحث سريعاً عن الإشارات المهمة التى سوف تساعدك على اكتساب خلفية ثقافية أو قدر من المعرفة يمكنك من تشكيل خريطة لقراءتك قبل الإقدام عليها .

هل تذكر أيام الجامعة والمدرسة الثانوية عندما كان يفرض عليك أساتذتك أن تضع تصوراً قبل الشروع فى إعداد مسودة أو مقالة أو ورقة بحث ؟ إن كل من اعتاد الكتابة غير الأدبية أو كل من انتهج مهنة الكتابة مازال يطبق هذه النصيحة الحكيمة . والنتيجة هى أن هناك تصوراً كامناً فى كل النصوص غير الأدبية المقروءة .

إن التصور العام سوف يمنحك هيكلاً ونظاماً للأفكار التى سوف تقدم على كتابتها . إن مثل هذه التصور للأفكار العامة سوف يضم النقاط الأساسية ويمكن أن يقسم بسهولة لاحقاً إلى عناوين رئيسية وفرعية .

ألق نظرة على أساليب قراءة خريطة الطريق التالية والتى دونت فى شكل رموز وما تعنيه تلك الإشارات :

>>>> § T - T - T- § T - T - T- § T - T - T-<< (???)

خريطة طريق للقراءة

رموز القراءة	*موضع إشارات القراءة*
#	اسم الرحلة = العنوان
>	أين تبدأ الرحلة = المقدمة
فقرة §	المدن الكبرى على الطريق = العناوين الفرعية
T	البلدان الواقعة على جانبى الطريق = العبارة الأولى من كل فقرة
–	الطرق = الفقرات
>	مكان نهاية الرحلة = ختام أو ملخص الفقرات
(؟)	هل أنت واثق من أنك قد نجحت ؟ = الأسئلة المذكورة فى النهاية (فى الكتب المدرسية فقط)

ضع فى اعتبارك أن هذه المفاتيح أو الإشارات قد لا تنطبق على كل الكتب غير الأدبية ، لكنها تنطبق على معظمها . طبق فقط ما يتماشى مع مادتك المقروءة ، وإليك فيما يلى نسخة مختصرة من نص "تاريخ القراءة " من اليوم الرابع بعد إضافة تلك الرموز والعناوين الفرعية له لكى تمنحك فكرة عن كيفية استخدام الرموز فى القراءة ، قم بإجراء مسح للقطعة ، ثم راجع الشرح الخاص بكل رمز ، وفكر فى كيفية تنشيط خلفيتك الثقافية والمعرفية عند البحث عن هذه المعلومة .

تاريخ القراءة السريعة

> ١. عُنى الناس بالعمل على زيادة سرعتهم فى القراءة منذ عام ١٩٢٥. وقد بدأ هذا عندما أقيمت أول مسابقة رسمية للقراءة السريعة في جامعة سيراكوز في الولايات المتحدة . لكن على مر التاريخ المكتوب اهتم المثقفون بعملية القراءة بسرعة أكبر . ففى منتصف القرن السابع عشر على سبيل المثال ؛ نجح رجل يدعى " أنطونيو دى ماركو مجليابيشى " فى فهم وحفظ مجلدات كاملة بسرعة فائقة . وبالرغم من أن عام ١٩٢٥ يعتبر العام الذى أقيمت فيه أول مسابقة رسمية للقراءة ؛ إلا أن أبحاثاً عديدة قد أجريت فى وقت سابق على هذا التاريخ .

§ أ. مؤسسو القراءة السريعة

T ١. كان طبيب علاج إدمان فرنسى يدعى " إميل جافيل " هو من أرسى ، بدون شكل مقصود ... أول أساس للقراءة السريعة من خلال التجارب التى أجراها على حركة العين عام ١٨٧٨ ...

T ٢. كان اكتشافه من المكتشفات الأساسية لأنه أثبت أن نطاق تركيزنا (أى عدد الحروف التى تراها العين فى النظرة الواحدة) أكثر اتساعاً مما كنا نتصوره من قبل ...

T ٣. مع زيادة الرغبة فى تحسين سرعة القراءة بدأ الاتجاه نحو التوسع فى التعليم العام فى أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين .

T ٤. إن مقدار الوضوح يعنى كيف تؤثر الحروف المطبوعة على عناصر معينة مثل راحة العينين وسرعة القراءة والفهم ....

T ٥. ثم توالى الإنجاز فى سرعة القراءة على يد جهة غير متوقعة فى هذا الصدد وهى القوات الجوية الأمريكية ....

§ ب. ظهور الـ "تاشى توسكوب"

T ١. قدم علماء النفس والمتخصصون فى مجال التعليم وتحديداً الحدة البصرية أداة أصبحت فيما بعد أساس برامج تدريس القراءة السريعة وهى الـ " تاشى توسكوب " ...

T ٢. كان لهذه النتائج بالطبع تأثير على عالم القراءة ومن هنا بدأ البحث فى مجال تحسين القراءة اعتمادًا على هذه الآلة ...

T ٣. وقد أثبت هذا التدريب بوضوح أن سرعة القراءة يمكن أن تزيد مع التدريب وبذل الجهد ...

T ٤. وقد اعتمدت برامج القراءة التالية لذلك على تقنية الـ " تاشى توسكوب " لزيادة سرعة القراءة ، واكتشف الخبراء أن أى قارئ يستطيع أن يزيد من سرعته من ٢٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة اعتماداً على هذه الآلة ....

T ٥. وبعد كل المكتشفات التى تم التوصل إليها من خلال الـ " تاشى توسكوب " ؛ أنتجت كلية دراسة الأعمال فى جامعة هارفارد أول فيلم تعليمى صمم لتوسيع نطاق مجال تركيز القارئ بغرض زيادة سرعة القراءة ...

§ ج. باحثة القراءة "إيفلين وود"

T ١. وقد بقى الحال كما هو حتى أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث ظهرت أداة محمولة صغيرة يمكن الاعتداد بها كوسيلة لتحسين سرعة القراءة ...

T ٢. وقد حدث اكتشافها الثورى هذا بمحض المصادفة ...

T ٣. لم تكن السيدة " وود " تستخدم يدها فقط كوسيلة سرعة ولكنها جمعت بينها وبين كل ألوان المعرفة الأخرى التى توصلت إليها من خلال بحثها فى عالم القراءة والتعلم وهكذا أدخلت

وسيلة ثورية جديدة للتعلم أطلقت عليها اسم "ديناميكيات القراءة " في عام ١٩٥٨ ...

T ٤. وقد بدأت هذه الطريقة تطبق في برنامج Speech 21 في جامعة يوتاه .

T ٥. وقد أتاحت السيدة " وود " ديناميكيات القراءة للعامة عام ١٩٥٩ بعد أن كانت قد طبقتها في جامعة يوتاه على مدى عام كامل .

< ٢. بمراجعة كل وسائل وطرق القراءة السريعة يتجلى لنا بوضوح أن هناك طريقة واحدة ظلت تستخدم بشكل دائم وهي تدريب العينين على التحرك بقدر أعلى من الكفاءة . وسواء كانت الوسيلة المساعدة هي استخدام الـ "تاشي توسكوب " أو الأفلام التعليمية . أو استخدام اليد كأداة سرعة طبيعية ، فقد بقيت كل هذه الوسائل للمساعدة على زيادة سرعة القارئ .

العنوان : إن العنوان في الموضوع غير الأدبي سوف يمنحك فكرة جيدة عما أنت بصدد قراءته . يمكن أن نسوق هنا على سبيل المثال :

- الزعامة في عصر المعرفة .
- تناول الطعام في أماكن مميزة .
- تزيين المنزل من أجل العطلة .
- صراع الأشقاء ، هل هو أسطورة ؟

> **الفقرة الخاصة بالمقدمة** : **هل تذكر أيام المدرسة ؟ كان يجب أن يكون لكل بحث بداية ومنتصف ونهاية ، وتعرف هذه الأجزاء بالمقدمة وجسم الموضوع والخلاصة . تشكل الفقرة أو الفقرات الأولى من أي موضوع المقدمة . وهي تمهد لنا**

رحلتنا نحو الوجهة ، وقد تتألف المقدمة من فقرة أو عدة فقرات . من بين القواعد الأساسية التى يجب أن تلتزم بها أن تفكر ملياً فى مقدمتك عند قراءة أول عنوان فرعى ؛ إن كان هناك عنوان فرعى .

إن لم تكن واثقاً من نسبة ما يجب أن تقرأه من المقدمة ، فابدأ بقراءة الفقرات القليلة الأولى ؛ إن نجحت فى تكوين فكرة عن اتجاه القراءة بعد الفقرة الثانية - وهو ما يمكن أن يحدث بالفعل - إذن كف عن القراءة واسع إما لقراءة أول عنوان فرعى أو اكتف بقراءة أول عبارة من كل فقرة .

§ **العناوين الفرعية :** العناوين الفرعية هى المدن الكبرى على طريق خريطتك . إنها العمود الفقرى لخريطة القراءة ، وهى التى سوف تمنحك فكرة قوية بشأن ما سيتم مناقشته وتكتب العناوين الفرعية فى العادة بلون أسود واضح على سطر منفصل كما أنها تكون مطبوعة بحروف أكبر من باقى النص .

T **العبارة الأولى من الفقرة :** العبارة الأولى من الفقرة هى التى سوف تمنحك فكرة عامة وكنا نطلق على هذه العبارة أيام المدرسة اسم عبارة الموضوع. إنها على الأرجح أكثر الإشارات أهمية لمعرفة التفاصيل التى يجب أن تحرص على تناولها تحت كل عنوان فرعى ، إنها أشبه بالشوارع الرئيسية فى المدينة ، لذا فإنك إن دربت نفسك على قراءة العبارة الأولى فقط من كل فقرة ؛ سوف تكون قد وضعت يدك على هيكل الموضوع الذى يسوقه الكاتب .

قد تجد من آن إلى آخر أن العبارة الأولى مشوشة وغير واضحة أو مؤلفة من فكرة غير مكتملة ، فى هذه الحالة اقرأ العبارة الثانية لكى تستكمل الفكرة .

- **الطرق :** إنها الأجزاء المتبقية التى لم تُقْرَأ بعد من الفقرة . عندما تشرع فى استخدام طريقة المسح المسبق ؛ لا تقرأ الفقرات كاملة . عندما تكون مستجدًا فى تطبيق هذه الطريقة ؛ قد تخشى أن يفوتك شىء ما ، وهو ما يجعلك تجهد نفسك فى قراءة النص كلمة بكلمة . إن ما نعنيه هنا أن تكتفى بقراءة الكلمات التى سوف تمنحك أكبر قدر من المعلومات فى أقل قدر من الوقت. فقط عندما تعتاد على طريقة عدم الالتزام بقراءة كلمة بكلمة ، وتصبح واثقاً من قدرتك على استخدام طريقة المسح المسبق ؛ سوف تجد فى نفسك القدرة على انتقاء فقرات بعينها . يجب أن تكون الفقرات التى يقع اختيارك عليها ذات أهمية بالنسبة لك ، وفى نفس الوقت يجب أن تكون هى الفقرات التى تخدم الهدف من قراءتك . وفى هذه الحالة يمكنك أن تجرى تصفحاً فعالاً وليس مجرد مراجعة مسبقة (انظر اليوم الثامن) .

- **ختام أو ملخص الفقرات (والأفكار المجردة أيضاً)** فى نهاية كل نص مكتوب توجد الخلاصة ، وهى النهاية التى ستكمل لك الصورة عما قرأته . قد تكمن هذه الخلاصة فى السطر الأخير من المادة المقروءة أو فى عدة فقرات .

معظم الكتابة المبنية على أبحاث علمية سوف تبدأ بمفهوم مجرد يمثل ملخصاً كاملاً عن المقال ، وقد يصل فى أغلب الأحيان إلى فقرة أو اثنتين ، وهذا من شأنه أن

يمنح القارئ الخلفية اللازمة له لفك طلاسم المفاهيم المعقدة المطروحة في المقال .

(؟) **أسئلة النهاية** : هذه الفقرة خاصة فقط بالنصوص المدرسية التى تشمل أسئلة فى نهاية كل فصل . من الأمور بالغة الضرورة أن تراجع كل الأسئلة قبل قراءة النص ؛ لأنها سوف تعرفك بالمسئوليات التى يجب أن تتحملها عند القراءة ، أو ما يود المؤلف أو الكاتب أن يطرحه عليك . يظن البعض أن هذا غش ، ولكننى أسميه قراءة نشطة ؛ وعادلة ومنظمة .

عندما تجرى مسحاً مسبقاً للفصل ؛ يمكنك أن تدون رموز خريطة الطريق مثل هذه على ورقة منفصلة ، أو على هامش النص ، سوف تدرك وقتها أن رمز (#) هو الرمز الخاص بالعنوان ، وأن رمز (<) هو الرمز الخاص بالمقدمة ، وأن حرف T هو الرمز الخاص بالعبارة الأولى من الفقرة وهكذا .

هناك مواطن اهتمام أخرى على خريطة الطريق جديرة بأن تلتفت إليها قبل أن تشرع فى القراءة الفعلية ، وهى تشمل :

- الصور .
- الجداول .
- الرسوم البيانية .
- الرسوم التخطيطية .
- التعليقات .
- الخط الأسود .

- الخط المائل .
- استخدام التعداد النقطى أو الرقمى .
- مساحة القراءة .
- الملحوظات الهامشية .
- المقالات المنفصلة عن سياق النص التى يطلق عليها أحياناً اسم الملحوظات الجانبية .
- المصطلحات غير المألوفة .
- معلومات الكاتب .
- تاريخ حق النشر .
- حواشى الكتاب .
- **الصور والجداول والرسوم البيانية والرسوم التخطيطية** . بالنظر إلى الصور والجداول والرسوم البيانية والتخطيطية ، سوف يكون بوسعك أن :
  ١. تلتقط إشارة بصرية سريعة عن موضوع النص .
  ٢. تزيد من سرعة قراءتك . هل سبق لك وسمعت أن الصورة تساوى ألف كلمة ؟
- **التعليقات** . هى تصف دائما شكلاً أو صورة . وهى تدون فى العادة تحت أو بجوار الشكل المصور بحيث تساعد على توضيح معنى الصورة والنص .
- **الخط العريض أو المائل** . حاول أن تدرب عينيك وعقلك على تتبع هذه الأنماط المختلفة فى الكتابة ، إن استخدام الخط الواضح الكبير أو الخط المائل يعنى :

١. أن هناك كلمة أو عدة كلمات تشكل أهمية خاصة بالنسبة لمعنى النص .
٢. أن هناك كلمة أو مصطلحًا جديدًا تم طرحه فى النص .

- **استخدام التعداد النقطى أو الرقمى**. إن كنت قد أجريت مسحاً مسبقاً لهذا الفصل ، وألقيت نظرة سريعة على النقاط المطروحة فى القائمة السابقة على هذا الجزء ؛ ربما تكون قد فكرت فى نفسك قائلاً : " حسناً ؛ لقد فهمت . لست بحاجة إلى قراءة جميع التفاصيل التالية ، أو ربما تكون قد فكرت بطريقة مختلفة قائلاً : " حسناً ؛ أود أن أعرف ما سر أهمية كل هذه النقاط ، سوف أقرأ الوصف أو أنتقى منه ما أود قراءته بمزيد من التفصيل . " إن التعداد النقطى أو الرقمى يخدم الأغراض التالية :

١. توصيل عدد كبير من المعلومات فى مساحة ضيقة .
٢. مساعدتك على اختيار ما تريد قراءته بمزيد من التفصيل .

- **مساحة القراءة**. إن تعرفك على مساحة القراءة قبل أن تشرع فى القراءة الفعلية سوف يمكنك من تقرير :

١. كيف تريد أن تنظم وقتك بتقييم الوقت اللازم للقراءة .
٢. إن كان موضوع القراءة يستحق كل هذا الوقت .
٣. إن كنت تود إرجاء القراءة ريثما يكون لديك وقت أطول .
٤. إن كان يمكنك أن تقسم موضوع قراءة طويل إلى أجزاء أصغر حجماً قابلة للتناول .

- **الملحوظات الهامشية** : إنه المصطلح الذى يطلق على أى شىء مطبوع على هامش النص ، يمكن أن تخدم الملحوظة الهامشية الغرض التالى :

١. عرض مقاطع من المادة المقروءة نفسها .
٢. شرح كلمة أو مصطلح .

- **المقالات المنفصلة عن سياق النص** . وهو ما يعرف أيضا باسم الملحوظات الجانبية . يمكن إجراء مسح مسبق لها بالنظر إلى عناوينها الفرعية ، والعبارات الأولى من الفقرات .

- **المصطلحات غير المألوفة :** التعرف على الكلمات غير المفهومة يمكن أن :

١. يساعدك على اكتساب قدر أكبر من الفهم للمحتوى قبل القراءة التفصيلية .
٢. التركيز على هدف القراءة لمساعدتك على اتخاذ قرار ما إن كنت بحاجة إلى فهم المصطلح أولاً قبل محاولة اكتشاف معناه أو تصوره من خلال السياق .
٣. إعداد قائمة كلمات خاصة بالتعريفات قبل بدء القراءة .

- **معلومات عن الكاتب** . إن معرفة معلومات خاصة بالكاتب قبل بدء القراءة يمكن أن :

١. يمنحك فكرة عن وجهة نظر الكاتب .
٢. يعرفك بالتجارب التى دفعت الكاتب إلى انتقاء هذا الموضوع بشكل خاص .

- **تاريخ حق النشر** : تاريخ حق النشر سوف يعرفك بالآتى :

١. تاريخ الكتابة ، إن دليل تشغيل الحاسب لعام ١٩٩٣ لن يكون على الأرجح هو المناسب لوقتنا هذا .

٢. توقيت نشر المعلومات ووجهة النظر المطروحة فى الكتاب ، سوف تجد حق النشر فى نهاية الكتاب أو على ظهر الغلاف الأمامى تحت رمز حق النشر © .

● **حواشى الكتاب**. توجد الحواشى والمراجع فقط فى الكتب والأبحاث العلمية ، تخدم الحواشى الهدف التالى :

١. تعلمك بمصدر المادة .
٢. تمنحك المزيد من الشرح بشأن موضع محدد طرح فى النص .

إن البحث السريع عن هذه الإشارات ؛ سوف يمكنك من التقاط مضمون المادة غير الأدبية التى تقرؤها فى فترة قصيرة . عندما تضيف استراتيجية قراءة سريعة إلى عملية المسح المسبق مثل استراتيجية الكلمات الأساسية ، أو الوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية ، أو أية أداة سرعة أخرى ؛ سوف تكون قد امتلكت وسيلة بالغة الفاعلية تمكنك من استيعاب أكبر قدر من المعلومات فى أقل قدر من الوقت .

تجربة القراءة رقم ٥ : تدريب خريطة الطريق

سوف يستغرق هذا التدريب منك أقل من ثمانى دقائق ، وسوف تجرى مسحاً سريعاً لـ " اليوم السادس (رفع راية التحذير) لأداء هذا التدريب ، سوف تكتسب فهماً سريعاً للمادة المقروءة بدون قراءتها بالتفصيل ، برجاء قراءة الإرشادات التالية قبل الانتقال إلى اليوم السادس :

١. باستخدام ساعة توقيت أو ساعة ذات عقرب ثوانٍ ؛ حدد لنفسك وقتاً قدره خمس دقائق .

٢. ابدأ مسحك المبدئى المسبق بإجراء قراءة سريعة لعنوان الفصل ثم المقدمة ، والتى سوف تتمثل فى الفقرة أو الفقرات القليلة الأولى ، تذكر أنك يجب أن تستخدم استراتيجيات القراءة السريعة لكى تكون بمثابة عامل مساعد لك . عندما تشعر أنك قد قرأت ما يكفيك من المقدمة ، توقف عن القراءة بالتفصيل .

٣. اقرأ فقط العبارة الأولى من الفقرات التالية .

٤. بينما تمضى مسرعاً عبر الفقرات ؛ لاحظ كل الإشارات الأخرى مثل الأشكال التوضيحية والنقاط أو الكلمات المدونة بخط أسود عريض أو خط مائل .

٥. ضع نصب عينيك دائما الهدف الذى تقرأ من أجله أثناء القراءة ؛ وهو أن تستخلص فكرة عامة قبل انتهاء الدقائق الخمس ، إن نجحت فى إنهاء مهمتك قبل انقضاء الدقائق الخمس فسجل وقتك مع تقريب الثوانى عشرياً . إن كان وقت القراءة قد وصل ، على سبيل المثال ، إلى ثلاث دقائق و١٧ ثانية فهذا يعنى أنه بالتقريب العشرى سوف يكون ثلاث دقائق و٢٠ ثانية .

٦. توقف عن إجراء المسح المسبق بعد خمس دقائق ، *ولا تقلق* إذا لم تكن قد وصلت لنهاية الفصل بعد .

عبارات اختبار الفهم

بدون أن تراجع الفصل ثانية ؛ أجب عن العبارات التالية إن كانت صحيحة بـ (ص) أو خاطئة (خ) أو لم تطرح للمناقشة (ح) . خمن الإجابة إن لم تكن واثقاً .

_____ ١. القارئ اليقظ يكون متشككا .

_____ ٢. القارئ الناقد بحق هو الذى يبحث عن الأشياء السلبية ، أو الأشياء التى لا تعجبه أثناء القراءة .

_____ ٣. هناك خمس فئات أساسية من الأسئلة التى يمكن أن تطرحها على نفسك أثناء القراءة .

_____ ٤. انخرط الكاتب فى حوار نقدى فى هذا الفصل .

_____ ٥. الشخص الناقد يكون قارئًا ناقدًا أفضل .

_____ ٦. يفوق مقدار الحقائق مقدار الآراء فى هذا العالم .

_____ ٧. عندما يطور الكاتب من كتاباته ؛ فقد يستخدم كلمات أخرى لدعم رأيه .

_____ ٨. يمكن أن يكون للكلمة عدة معانٍ تبعاً لكيفية استخدامها .

_____ ٩. قراءة النص كلمة بكلمة سوف يضمن لك عدم تفويت أى كلمة صغيرة ذات أهمية .

_____ ١٠. القارئ الناقد يكون قارئاً سريعاً .

الآن قدر عدد إجاباتك الصحيحة من وجهة نظرك وامنح نفسك درجة من عشر _________ .

٧. أحص عدد كلماتك فى الدقيقة الواحدة ، وذلك بتسجيل وقت المسح المسبق وتدوين عدد الكلمات التى قرأتها خلاله بالدقيقة فى صفحة ٢٧٧ . ثم دون عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٣ . يجب أن تلاحظ أنك لم تقرأ كل كلمة مما سوف يسهم فى تحقيق نتيجة أفضل على مستوى السرعة ، إن قارنت نتائجك مع نتائج القراءات

السابقة ؛ قد تندهش وتسعد بمقدار ما حققته من تقدم في مستوى السرعة مع الاحتفاظ بقدرتك على الفهم ، إنك عندما تتعلم كيف تجرى مسحاً مسبقاً للنص سوف تجد نفسك راغباً دوماً في البحث عن مواد قراءة أكثر أهمية .

٨. اختبر إجاباتك صفحة ٢٧٠ . سجل نسبة فهمك في بيان تقدمك الشخصي صفحة ٢٧٣

٩. الآن فكر في إجاباتك عن الأسئلة التالية :

- هل كانت نسبة فهمك أعلى مما تظن ؟
- ما هو عدد الصفحات التي تصفحتها ؟
- هل نجحت في تتبع ما يقوله الكاتب ؟
- هل شعرت برغبة ملحة في قراءة كل كلمة ؟ إن كانت الإجابة نعم ؛ فما الذى حدث ؟
- هل شعرت أنك أكثر انخراطاً بشكل إيجابي في القراءة ؟
- هل تحدوك رغبة الآن بمعاودة القراءة تفصيلياً ، أم أنك اكتفيت بالقدر الذى حصلت عليه من المعلومات ؟
- إن عاودت أدراجك إلى النص وقرأته بمزيد من التفصيل ؛ كيف يمكن أن تغير من استراتيجيتك في القراءة ؟ هل ستكون أسرع ؟ هل ستحظى بقدر أكبر من الفهم ؟

من الممكن ألا يكون اختبار المسح المسبق هذا مريحاً بالنسبة لك ، إنه أشبه بتعلم ضربة جديدة تماماً في الجولف أو التنس . قد تشعر بالقلق والاضطراب في البداية ، قد تجد نفسك قلقا بشأن درجة فهمك . في البداية ؛ سوف يكون هذا التدريب بمثابة

تدريب لحركة العين أكثر من الفهم . إن استطاعت عيناك أن تحدد بعدها وتقرأ المعلومات الأساسية فسوف تزداد نسبة فهمك .

مارس هذا التدريب فى كل المواد غير الأدبية الموجودة فى كومة قراءاتك الخاصة . تذكر أن المسح المسبق لن يساعدك فقط كبديل للقراءة التفصيلية ، وإنما يمكن أن يكون بمثابة مقدمة أو مراجعة . فى غضون فترة زمنية قصيرة ؛ من خلال التجربة والتمرس على هذه الطريقة ؛ سوف تصبح أكثر سهولة وأكثر فاعلية بالنسبة لك ، وقد تجد نفسك تتعجب كيف كنت تقرأ بدونها .

وسائل المساعدة : خط الـ ٤٠ / ٦٠

إن خريطة المسح المسبق سوف تمدك بجوهر كل مواد القراءة غير الأدبية ، إن هذه الإشارات سوف تمنحك ما يقرب من ٤٠ بالمائة من المعلومات الأساسية الواردة فى أى نص ، أما نسبة الـ ٦٠ بالمائة المتبقية فهى تمثل الشرح التفصيلى . هذا يعنى أنك يمكن أن تتخير نصيبك من الـ ٦٠ بالمائة المتبقية التى سوف تقضى وقتك فى قراءتها . قد تكون فقط بحاجة إلى قراءة ٢٠ بالمائة (٤٠ بالمائة مسحاً مسبقاً + ٢٠ بالمائة من القراءة الحقيقية = ٦٠ بالمائة من إجمالى معنى النص) مما يعنى أنك قد وفرت ٤٠ بالمائة من وقتك المستغرق فى القراءة ، ولكنك فى نفس الوقت قرأت بشكل فعال فى وقت أقل .

ليس هناك ترتيب محدد يمكن أن تتبعه لإجراء مسح مسبق للإشارات ، ولكن من المنطقى ـ مع ذلك ـ أن تتبع بالترتيب العناوين الفرعية والعبارات الأولى من الفقرات لكى تحظى بفهم أفضل للمادة ، دع إشارات المسح المسبق تقود عقلك نحو الأشياء الأكثر أهمية فى

القراءة ؛ ولكن الأهم من ذلك أن تدرك الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك أنت . تذكر أن اليقظة تعنى البحث عن الأشياء التى تهمك أنت أثناء المسح المسبق ؛ سوف يساعدك هذا الاختيار على توخى اليقظة والانتباه مما يجعلك أكثر شعوراً بالمسئولية بشأن ما يجب عليك إنجازه ، هذه هى سمة القارئ النشط اليقظ .

الفهم الفائق : هل يكفى التقاط الجوهر ؟

من خلال تدريب المسح المسبق ؛ قد تشعر أنك قد التقطت الجوهر فقط . وأنت محق فى ذلك . لقد كان هدف التدريب هو أن تحاول تحديد الإشارات الأساسية . لقد كانت مهمتك هى التقاط هذه الإشارات فى غضون ثلاث دقائق ، ثم الرد عن العبارات العشر بأحسن ما يمكن . أنت لم تكن مطالباً بتناول الفصل تفصيلياً أو بمذاكرته لأداء اختبار فيه الأسبوع المقبل ، ولكنك مع ذلك تستطيع أن تتحدث الآن بشكل عام عن مضمون الفصل .

بالنسبة لمعظم المواد المقروءة ، سوف تجد أن التقاط الجوهر كافٍ . وليس عليك أن تضيع وقتك فى التقاط المزيد ما لم يكن هدفك أو مسئوليتك تملى عليك ذلك .

حاول أن تستخدم الأسئلة الستة التالية

إن بدا لك المسح المسبق منقوصاً ؛ تذكر أنك بحاجة إلى تطويعه لكى يحقق لك هدفك الخاص ، إن كنت تؤمن بأن اكتساب معرفة

عن الخلفية أمر قيم ومهم ؛ فعليك أن تبحث عن أفضل طريقة لتحقيق ذلك ؛ مع الوضع فى اعتبارك كل المعلومات المطروحة فى هذه الصفحات .

من الطرق الأخرى التى يمكن أن تضمن لك فهماً جيداً ؛إجراء مسح مسبق ، أو القراءة بغرض البحث عن إجابة للأسئلة الستة التالية : من ، ماذا ، متى ، أين ، لماذا ، كيف . يمكنك أن تحصل على المعلومات الأساسية بالبحث عن إجابة لكل سؤال من هذه الأسئلة .

ابذل بعض الوقت لكى تدخر الكثير من الوقت

يرى الكثير من الناس أن إجراء مسح مسبق يتطلب منهم الكثير من الوقت ، إن شرح الطريقة يستغرق وقتاً بالفعل ، ولكن تطبيقها يكون سريعاً للغاية . عندما تكتسب المزيد من الحنكة والخبرة ؛ سوف يكون بوسعك إجراء مسح لمقال من صفحتين فى أقل من دقيقة ، أو إجراء مسح مسبق لفصل من عشر صفحات فى أقل من خمس دقائق تبعا لخلفيتك المعرفية أو الثقافية عن الموضوع وهدف القراءة .

لِمَ أكبد نفسى عناء المسح المسبق ؟ دعنا نضع إطاراً زمنياً من ثلاثين دقيقة . هب أن لديك فصلاً من عشر صفحات سوف يُفْرَضُ عليك فى العادة ثلاثون دقيقة لقراءته من البداية إلى النهاية . الآن دعنا نفرض أنك سوف تجرى بدلا من ذلك مسحاً مسبقاً للفصل سوف يستغرق أقل من ثمانى دقائق مما يترك لك اثنتين وعشرين دقيقة لقراءة الفصل بالتفصيل . أنت من خلال الخلفية التى اكتسبتها فى الدقائق الثمانى ؛ سوف تصبح ببساطة قادراً على

القراءة بسرعة أكبر فى إطار الاثنتين وعشرين دقيقة المتبقية . ولكنك على الأرجح سوف تقرأ فى وقت يقل عن ذلك ؛ لأنك اكتشفت أثناء المسح المسبق أن هناك أجزاء يمكنك عدم تناولها تفصيلياً .

سيناريو رقم ١	سيناريو رقم ٢
٣٠ دقيقة للقراءة من البداية إلى النهاية	٨ دقائق للمسح المسبق
	+ ٢٢ دقيقة لقراءة التفاصيل
	= ٣٠ دقيقة

ما هو التوظيف الأمثل للثلاثين دقيقة ؟ ما الذى سوف يحقق لك قراءة أكثر فاعلية وفهماً أفضل يجعلك قادراً بعدها على تذكر المعلومات الجديدة على نحو أفضل ؟ ما الذى سيوفر لك الوقت ؟ الإجابة عن كل هذه الأسئلة هى السيناريو رقم ٢ . تذكر قيمة وأهمية الخلفية الثقافية ؛ إنها قيمة عظيمة بالنسبة للفهم وأيضا السرعة . وهنا يتحقق مبدأ مجرب وحقيقى من مبادئ إدارة الوقت ، وهو أنك سوف *تبذل وقتاً لكى تدخر وقتاً* .

يمكن للطالب أيضا أن يطبق طريقة المسح المسبق فى المراجعة قبل الاختبار . سوف يوفر له هذا وقتاً بتجنب مهمة إعادة قراءة كل التفاصيل غير الضرورية ، والتركيز على الجوانب الأكثر دقة .

تعديل خريطة الطريق لتلائم الصحف

بشكل عام ؛ يمكن إجراء المسح المسبق على الصحف أيضاً . لكن انتبه لأن الصحفيين العاملين فى الجرائد يكتبون بصيغة

الإطار أى يتبعون نمطاً هرمياً مقلوباً ، لذا فهم يعمدون إلى وضع المعلومات الأكثر أهمية فى البداية ويواصلون طرح التفاصيل الأقل أهمية الخاصة بالحدث أو القضية ، ولعل السبب وراء ذلك هو أنه فى حال ظهور أى خبر بالغ الأهمية أو إعلان ؛ يمكن للناشر أن يقطع القصة من نهايتها لكى يضيف الحدث أو الإعلان ؛ مع ضمان الاحتفاظ بالمعلومات الأكثر أهمية فى البداية ، وهذا يعنى أنه بالتركيز على التفاصيل الواردة فى البداية سوف تكون بذلك قد حصلت على جوهر الموضوع .

العديد من مقالات الصحف تحتوى على فقرات من عبارة واحدة مما يجعل قراءة العبارة الأولى من كل فقرة أمرا عسيراً . يمكنك أن تكتفى بقراءة السطر الأول وليس العبارة كاملة ؛ ومن ثم تبين ما إن كنت مازلت بحاجة للاستزادة .

هل هناك دائما خريطة ؟

على مدى السنوات أصبحت خبيرة فى المسح المسبق ، كما أننى تناولت أيضا بالدراسة الكثير من المواد غير الأدبية الخاصة بالمشاركين فى ورش عملى . وقد خلصت من خلال كل هذا إلى أن ما يقرب من ٩٨ بالمائة من المواد المقروءة يتبع خريطة أو هيكلاً خاصاً خاضعاً للمسح المسبق .

إن كنت تقرأ مواد لم تخضع بعد للتحرير ؛ فسوف تجد على الأرجح صعوبة فى تتبع هذه الهيكل العام ، ومع ذلك فإن أى مادة أو مقال منشور فى صحيفة أو مجلة أو كتاب قواعد أو دليل أو كتاب مدرسى سوف يكون له هيكل عام يمكن أن يخضع للمسح المسبق .

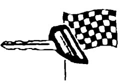
إن كتبت أى مادة للمدرسة أو العمل ؛ يمكنك أن تحسن من قدرتك على القراءة بإجراء مسح مسبق لعملك ، هل كل أفكارك الأساسية مطروحة فى العبارة الأولى من الفقرات ؟ إن لم يكن الحال كذلك ؛ فقد تكون قد دفنتها فى الفقرة أو لم تذكرها بالمرة . بعد إجراء مسح مسبق لكتابتك ؛ فقد تحدوك الرغبة فى تعديلها لتكون أكثر تنظيماً .

قيم رؤيتك لذاتك

دعنا نُجر اختباراً لرؤيتك لذاتك ، املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التاليةَ :

أنا قارئ ______________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟



أدر محركك : الانجذاب إلى المنتصف

يحقق الانجذاب إلى المنتصف أفضل النتائج فى المواد التى تطرح داخل أعمدة ضيقة ، تخير صفحة فى مجلة أو جريدة أو مادة من كومة قراءتك تكون قد طبعت فى عمودين أو ثلاثة أعمدة فى الصفحة الواحدة ، احرص على وضع المادة على مكان مستوى ولا تحملها بين يديك . استخدم إما سبابتك اليمنى أو اليسرى وضعها فى منتصف الفقرة تحت السطر الأول من النص ، ابدأ القراءة عند السطر الذى يعلو إصبعك . اسحب سبابتك أسفل الصفحة . اسحبه بالسرعة التى تتناسب مع سرعة تحرك عينيك

من بداية السطر إلى آخره . حاول أن توقف عينيك فقط مرتين أو ثلاث مرات فى السطر الواحد مع التقاط كم أكبر من الكلمات عند كل وقفة ، تذكر أنك يجب أن تستخدم استراتيجيات الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية لكى تساعدك على زيادة سرعتك فى القراءة . عندما تكتسب المزيد من الاعتياد على هذه الطريقة ، حاول أن تزيد قليلاً من سرعتك فى التحرك .



محطة توقف : نصيحة اليوم

نحن لا نذيع سراً إن ذكرنا أن قدرتك على القراءة والتعلم الفعال سوف تزداد عندما تكون مرتاحاً ومسترخياً وهادئاً ، إن عنايتك بنفسك وتلبية احتياجات جسدك الأساسية ، سوف تساعدك على تطبيق المعلومات المطروحة فى هذا الكتاب بمزيد من الفاعلية ، إليك بعض النصائح الصحية :

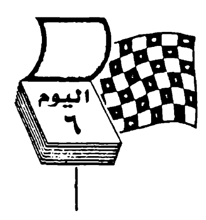
- **ابحث عن طريقة تمكنك من الحصول على قسط كاف من النوم** . يؤكد البحث أن الشخص الناضج يحتاج فى المتوسط ما بين ثمان إلى تسع ساعات نوم ليلاً . إن كان متوسط عدد ساعات نومك يقل عن سبع ساعات ، فقد يعنى هذا أنك تقوض قدرتك على القراءة والتعلم .
- **تحرك أثناء يومك** : عندما تتحرك فإنك تنشط دورتك الدموية ليتدفق الأكسجين فى دمك ، مما يجعل عقلك أكثر يقظة وأكثر استعداداً لتلقى المعلومة ، استخدم الدرج بدلا من المصعد . اركن سيارتك فى أبعد نقطة من مدخل المتجر . وإن كان لديك كلب ، اخرج لكى تنزهه مرتين على الأقل يومياً .

إن كنت تفكر فى الاشتراك فى برنامج رياضى ؛ بادر بالبدء . إن كنت تركب الدراجة ؛ ضع مادة القراءة على حامل ومارس القراءة أثناء التحرك .

- **تناول الأطعمة المساعدة للعقل** – إن كنت تقرأ بغرض التذكر والتعلم ؛ عليك تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الجبن أو الدجاج . يمكنك أيضا أن تضيف السلاطة والخضراوات . تجنب الأطعمة الباعثة على النوم مثل أنواع الخبز والمعجنات .
- **قلل الضغوط** - بالرغم من أن الضغوط قد تكون مفيدة أحياناً إلا أن الإفراط فى الضغوط ليس أمراً صحياً . سوف يصعب عليك أن تقرأ بفهم عندما يكون جسدك منهكاً . حاول تحديد الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك وركز عليها ، لمقاومة وباء الضغوط ؛ عليك الحصول على قسط وافٍ من النوم وتعلم تقنيات التنفس العميق وممارسة الرياضة وتقدير كل ما لديك وليس كل ما تتمنى أن تحصل عليه .

عليك أن تدرك احتياجات الشخصية من النوم ؛ وتلبى احتياجاتك الرياضية الغذائية ، وتحد من الضغوط التى تتعرض لها ، هذا فقط هو ما سوف يمكنك من شحذ قدرتك على القراءة وإدارة محركك بأعلى كفاءة .

أنت الآن فى منتصف طريق الأيام العشرة . يركز اليوم السادس على راية مهمة وهى راية التحذير ، هناك طرق عديدة لتفسير المواد المقروءة ، سوف يوضح لك اليوم السادس كيف تقرأ بحذر .



رفع راية التحذير

عندما يقود قائدو سيارات السباق سياراتهم ؛ يركز كل منهم على وجهته ، وكيفية الوصول إليها بأقصى سرعة وأعلى قدر من الأمان ، هذا يعنى أن كل قادة السيارات يكونون مدركين لكل ما يحيط بهم ، وليس لما يحدث على الجانب الآخر من المضمار . ويكون حامل الراية فى السباق أشبه بعين السائق على الجانب الآخر من المضمار ، وهو سوف يلوح برايته الصفراء لتحذير السائق بوجوب الإبطاء نظراً لوقوع حادث أو وجود بقعة زيت أو غير ذلك من الأشياء المتناثرة على المضمار ، هنا يشرع قائد السيارة فى إبطاء سرعته ريثما ترفع الراية إيذانا بإمكانية مواصلة السباق . تكون هذه الوقفات بمثابة فرصة عظيمة لكل قائد لتقييم مسار السباق وإعادة التفكير فى استراتيجيات السباق ، والإقدام على التعديلات اللازمة على القيادة عند مواصلة السباق .

عند القراءة ؛ لن تكون بحاجة فقط إلى إدراك وجهتك وإنما أيضا معرفة كل ما يجرى من ناحية الكاتب ، إن القراءة الفعالة تقوم على تبادل الأفكار ؛ وليس على الحوار المنفرد من جانب واحد ، أنت الطرف الذى سوف يحيل القراءة أحادية الجانب

ـ حيث تكون مستقبلاً سلبياً لكلمات الكاتب ـ إلى حوار متبادل بين طرفين حيث تعمد إلى طرح أسئلة بشكل نشط بحثاً عن إجابات . هذا هو ما يطلق عليه القراءة النشطة .

إن القارئ النشط اليقظ ـ القارئ الذى ينخرط فى الحوار الثنائى ـ هو الذى ينعت بالواعى الذى يتمتع بقدر معقول من التشكك والارتياب الإيجابى . بالرغم من أنك يمكن أن تفكر بهذه الطريقة أثناء قراءة النصوص الأدبية ؛ إلا أن القراءة النقدية تستخدم فى الأساس مع المواد غير الأدبية ، وتلك القائمة على طرح المعلومات .

الجانب الإيجابى اليقظ للنقد

إن أخبرك رئيسك بأنه يود التحدث معك بغرض انتقاد مستوى أدائك فى العمل ؛ سوف تجد نفسك على الأرجح تتساءل ما إن كنت قد اقترفت خطأً ما . ومع ذلك فإن كلمة " نقد " تعنى التفكر فى *المزايا والعيوب* وإصدار حكم بناء على ذلك " وهذا يعنى ـ على أفضل افتراض ـ أن رئيسك سوف يحادثك عن نقاط ضعفك وقوتك .

إن اتخاذ الجانب النقدى يعنى إصدار أحكام بشكل مقصود ؛ سواء كانت أحكامًا فى صالح أو ضد كل شىء تراه أو تسمعه أو تقرؤه ، إن هذا يحدث أحياناً بشكل غير مقصود . يمكن أن نسوق هنا المثال التالى لمزيد من الإيضاح ؛ أنت تخرج لتناول العشاء فى بيت أحد الأصدقاء وفى اللحظة التى تصل فيها إلى الباب ؛ تجد عقلك يدور طوال الوقت وتجد نفسك بشكل لا إرادى تقيم كل ما تقع عيناك عليه ؛ بدءاً بصوت جرس الباب إلى مذاق الطعام إلى

نظافة الحمام ، وكل هذه التجارب سوف تسهم فى إصدار حكمك الواعى النهائى فى نهاية الأمسية .

وعندما تقرأ ؛ سوف تجد عقلك يعمل بنفس الطريقة على المستوى اللاشعورى . إن نجحت فى تعلم كيفية إجراء النقد بشكل واع ويقظ ؛ سوف تحسن بدرجة كبيرة من خلفيتك الثقافية وقدرتك على الفهم . ولكن كيف تحقق ذلك ؟ إن استعدادك للبحث عن نقاط القوة والضعف فى المادة التى تقرؤها ، من وجهة نظرك ، وطرح أسئلة واختبارها بعناية هو ما سوف يمكنك من الحكم على محتوى المادة ، إن امتلاك هذه الميزة وممارستها هى التى تفصل بين القارئ الممتاز والعادى .

إن متذوق الطعام يتذوق عينات من الطعام ويكتب عما يعجبه وما لا يعجبه ، والناقد السينمائى يشاهد الأفلام ويطبق نفس المعيار . كل منهما يتقاسم رأيه مع القراء بناء على خلفيته الثقافية . هل هذا يعنى أن نقده صحيح ؟ كلا ؛ ليس هناك نقد صحيح وآخر خاطئ ، وهو ما ينطبق تماماً على حكمك وتقييمك الشخصى لمادة الكاتب ، أنت فقط الذى تحدد إن كان تقييمك صحيحاً . أنت تبنى تقييمك على خلفيتك الثقافية تماماً كما يفعل ناقد المذاق أو الناقد السينمائى .

عندما تقرأ مادة غير أدبية ؛ سوف تجد نفسك تريد أن :

- تتأكد من صحة ما تعرفه من معلومات بالفعل .
- تتعلم شيئاً جديداً .
- تميز بين الحقائق والأشياء الخيالية .
- تغير رأيك إن ثبت لك أنك مخطئ .

- تصل إلى خلاصة ما يرمى إليه الكاتب .

هكذا يتضح لنا أن القراءة النقدية تكون مبنية على فهمك المسبق عن المادة ، وفهمك الحالى للمادة التى تقرؤها .

هناك طرق عديدة لخلق علاقة واعية يقظة مع الكاتب عند القراءة ، وهى تشمل تحدى الكاتب؛ وتمييز الحقائق والتوصل إلى استدلالات .

تحدى الكاتب

هناك أوقات تجد نفسك فيها أحياناً مندهشاً أو متعجباً مما يقوله الكاتب ، ربما يكون الكاتب قد عبر عن رأى غير دقيق أو بدت لك وجهة نظره مشوشة وغير سليمة . هذه هى الأوقات التى يجب أن تطرح فيها الأسئلة اليقظة النقدية ، ربما تكون بالفعل تقوم بهذا بشكل لا شعورى ؛ ولكن النقد بشكل مقصود سوف يجعل قراءتك أكثر إيجابية ويقظة .

إن طرح الأسئلة النقدية يعنى أنك تملك قدراً صحياً من التشكك بشأن دوافع الكاتب نحو الكتابة ومحتوى الكتابة . من المفيد فى هذا الصدد أن تقرر بنفسك ما إن كنت تتفق أو لا تتفق مع الكاتب ؟ إن كنت لا تتفق مع الكاتب ؛ فما هى الأسباب التى دفعتك إلى هذا ؟ إن قائمة الأسئلة التالية المنقسمة إلى ثلاث فئات ؛ سوف تساعدك بدرجة كبيرة على المشاركة فى حوار فعال بناء مع الكاتب .

أسئلة عن الكاتب

دعنا نتناول الأسئلة الخاصة بالكاتب :

- هل يملك الكاتب خبرة عن الموضوع ؟
- هل هو ذكر أم أنثى ؟ هل يؤثر النوع أو الجنس على وجهة نظره أو نظرها ؟
- كيف تؤثر خلفية الكاتب وتجربته على تفسيره وطرحه للموضوع ؟
- ما هو دافع الكاتب ؟
- هل الكاتب موضوعى ؛ أى أنه ليس خاضعاً لمشاعر أو أحكام شخصية مسبقة أم أنه غير موضوعى ؟

أسئلة عن المحتوى

دعنا نتناول المحتوى :

- من هو الطرف الموجه له هذا الكتاب ؟
- ما الذى يقوله الكاتب فعلياً فى النص ؟
- ما الذى يسعى الكاتب فى واقع الأمر لقوله ، أو ما الذى يرمى إليه ؟ ما الذى يعنيه ؟
- هل تبدو الرسالة واضحة ؟
- هل التفاصيل واقعية أم قصصية ؟
- هل تبدو الحجج والخلاصة متسقتين معاً ؟

أسئلة عن نفسك

الآن فكر في نفسك وخلفيتك الثقافية :

- هل أعمال الكاتب مألوفة بالنسبة لى ؟ إن كان الحال كذلك ؛ كيف توثر هذه الخبرة المسبقة علىّ ؟
- ما هو رأيي فى المادة المقروءة ؟
- هل تتفق المعلومة المذكورة مع ما أعرفه عن المادة أو الموضوع ؟ ما الذى يبدو مختلفاً ؟
- كيف يؤثر هذا على المعلومات التى لدىّ عن المادة وعلى استخدامى لها ؟

إن معظم الكتاب يسعون للتأثير على أفكار قرائهم بشكل ما ، إن كان الكاتب يؤمن بشيء ما فهو يريدك أن تؤمن به أنت أيضاً ، أما التقارير العلمية التى تتسم بأعلى قدر من الموضوعية فسوف تسعى لطرح كل المعلومات والبيانات اللازمة التى تمكنك من إصدار حكمك على مدى دقة البحث أو الفرض العلمى . وبعدها يأمل الكاتب أن تتفق معه فيما توصل إليه بناء على قاعدة البيانات التى منحك إياها .

استخدم هذا الكتاب

إن أخذت هذا الكتاب - على سبيل المثال - لكى تجرى حواراً ذهنياً معى ؛ فسوف تجد أن هدفى هو أن تفهم المعلومة التالية بناء على المحتوى الذى طرحته بين طيات الكتاب والكيفية التى

نسق ونظم بها لكى يصل بك إلى هذه الخلاصة ، دعنا نلق نظرة على الكيفية التى أجيب بها عن الأسئلة الواردة فى الفئات الثلاث السابق طرحها .

إجابات عن الكاتب

ضع فى اعتبارك أن إجاباتى تمثل فقط آرائى أنا ووجهة نظرى الشخصية :

- طرحت بعض خبراتى وتجاربى تحت عنوان " عن الكاتب " ، وكذلك من خلال القصص الشخصية الواردة فى الكتاب .
- أنا أنثى ؛ بالرغم من أننى لا أرى أن جنسى يؤثر بدرجة كبيرة على وجهة نظرى فى هذا الموضوع .
- خبرتى وخلفيتى الثقافية فى مجال التعلم الخاص بالقراءة السريعة تمنحنى قدراً كبيراً من الثقة فى فاعلية وصحة ودقة المعلومات المطروحة فى هذا الكتاب .
- دافعى من وراء كتابة هذا الكتاب هو أن أثبت لك بساطة إمكانية التوصل إلى الشعور بمزيد من الثقة والكفاءة أثناء القراءة .
- لقد تأثرت تأثراً قاطعاً بالتجارب الشخصية التى خضتها كقارئة ومعلمة . أتمنى أن أحيل الكثيرين من غير القارئين إلى قراء نشطين .

إجابات الكاتب عن المحتوى

انظر ما إن كنت تتفق مع إجاباتى التالية بشأن محتوى هذا الكتاب :

- الطرف المتلقى المفترض لهذا الكتاب هو أى شخص يريد أن يحسن من قدرته كقارئ ، ويريد أن يتعلم طرقًا أفضل وأكثر سرعة للقراءة الفعالة
- أود أن أقول إنك إن أدركت فى البداية حقيقتك كقارئ ، ثم تعلمت الطرق العديدة التى يمكن أن تنمى مهاراتك ؛ سوف تصبح قادراً على القراءة بسرعة أكبر وتحسين فهمك .
- أنا أحاول بالفعل أن أؤكد لك أنه ليست هناك وسيلة مفضلة للقراءة السريعة ، وإنما هناك عدة طرق ممكنة .
- الوسيلة الوحيدة لاختبار الاستراتيجية الناجحة أو المثلى بالنسبة لك هى أن تجرب كل واحدة ثم تقرر أيها أكثر ملاءمة بالنسبة لك .
- معظم التفاصيل الواردة قصصية مزودة ببعض الحقائق ، ووثيقة الصلة بالموضوع .
- حاولت أن أجعل النقاط التى أتناولها واضحة وذات صلة بالموضوع ومتسقة مع بعضها البعض .

إجاباتك أنت

الآن أضف معلومات عن نفسك وخلفيتك الثقافية .

- ما الذى تريد أن تصدقه ؟

- هل تتفق المعلومة الواردة هنا مع ما تعرفه بناء على خلفيتك الثقافية وتجربتك ؟ ما هو الاختلاف بينهما ؟
- هل حصلت على كل ما تريد معرفته ؟
- كيف يمكنك أن توظف المعلومات التى حصلت عليها ؟

تذكر أن الهدف من طرح الأسئلة ثم الإجابة عنها هو أنها أحد أشكال الحوار الذاتى التى سوف تساعدك لكى تصبح قارئاً أكثر نشاطاً ويقظة وفاعلية .

كيف تعد نفسك سريعاً لاجتماع عمل ؟

تصور ما يلى : يخبرك رئيسك فى العمل أن التقرير المؤلف من خمس وأربعين صفحة الذى تلقيته منذ أسبوعين سوف يكون محور الاجتماع المزمع عقده بعد عشرين دقيقة . لقد كنت تعلم بشأن الاجتماع ؛ ولكنك لم تكن تعلم أن التقرير سوف يناقش خلاله . لم تكن قد ألقيت حتى نظرة على التقرير . ما الذى يمكن أن تفعله ؟ إليك بعض المقترحات التى سوف تساعدك على تطبيق مهارات القراءة السريعة فى الوقت المحدد .

- **أجر مسحاً مسبقاً**. أحيانا قد يكون لديك وقت كافٍ لإجراء مسح مسبق . ولكن تذكر أنه يمكنك أن تلم على الأقل بـ ٤٠ إلى ٥٠ بالمائة من النقاط الأساسية باستخدام هذه الاستراتيجية ، أما الـ ٥٠ إلى ٦٠ بالمائة المتبقية من التقرير ؛ فسوف تكون فى أغلب الأحوال مجرد شرح أو إسهاب . راقب الهيكل الذى يتبعه الكاتب ؛ إن كان هناك هيكل . وعليك أيضا أن تحدد

وتركز على النقاط الأكثر أهمية من خلال قراءة المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة والخلاصة ومراجعة أية رسوم بيانية .

- **ابحث عن الكلمات والعبارات الأساسية** . إن سمح لك الوقت للقراءة بمزيد من التفصيل بعد إجراء المسح المسبق ؛ عليك استخدام وتفعيل استراتيجيات الكلمات والعبارات الأساسية . إن استخدام أصابعك أو البطاقة البيضاء كأداة سرعة (تذكر من أعلى إلى أسفل) سوف يجبرك على عدم القراءة كلمة بكلمة أى أنه سوف يزيد من سرعة قراءتك .
- **فكر بشكل نقدى** . أولاً ؛ عليك أن تفهم ما يريد الكاتب قوله والخلاصة التى توصل إليها . حدد الحقائق من خلال الإجابة عن الأسئلة الاستفهامية الستة التى سبق وأشرنا إليها والتى تشمل (من ؛ ماذا ؛ متى ؛ أين ؛ لماذا وكيف) . ثانياً ؛ توصل بسرعة إلى خلاصتك الخاصة بناء على ما تملكه من معرفة بشأن الموضوع ، وكيفية ارتباطه بهدف الاجتماع .

لقد أخبرنى الكثير ممن شاركوا فى ورش عملى بأنهم قد استخدموا هذه الاستراتيجيات وأبلوا بلاء حسناً فى عملهم نتيجة لتطبيقها .



وسائل المساعدة : التمييز بين الحقائق

إن الحوار الحقيقى لن يكون أحادى الجانب ؛ تماماً مثلما تملك أنت حق مناقشة دوافع الكاتب فإن الكاتب هو الآخر يملك حق مناقشة دوافعك الخاصة ، واختبار أفكارك المسبقة .

يجد الكثيرون صعوبة فى التعرف على الحقائق ، لذا فإننى أثناء فصولى أمارس تدريباً أمنح فيه المشاركين تعريفاً لكلمة حقائق ، ثم أطلب منهم ذكر أكبر عدد من الحقائق بخصوص شىء ما ، " لعبة أطفال " مثلاً . من بين ما يقرب من خمس وعشرين إجابة ؛ قد أجد أن هناك إجابتين أو ثلاث إجابات فقط هى التى تمثل حقائق فعلية ، أما الإجابات الباقية فإنها فى العادة تمثل مجرد آراء أو استدلالات أو أفكار خاصة .

ولكن الحقيقة هى أن عدد الحقائق الفعلية يقل عن الآراء فى هذا العالم . لذا عندما يساورك الشك ؛ عليك أن تدرك أنك بصدد تكوين رأى ما . ومن الطبيعى أن تجد نفسك منحازاً إلى رأيك لأنه رأيك . إن كان رد فعلك ـ سواء بالسلب أو الإيجاب ـ قوياً نحو عبارة أوردها الكاتب فهذا يعد بمثابة إشارة واضحة إلى انحيازك إلى رأى معين ، إن إدراكك لآرائك واستدلالاتك (انظر ما سوف أورده فيما يلى) وما تنحاز إليه سوف يفرض عليك تحدياً خاصاً فى كل مرة تقدم فيها على القراءة .

الاستدلال

بالرغم من أنك قد تكون قد سمعت بهذا من قبل ، إلا أن الأمر يستحق التكرار ، لا تصدق كل ما تقرؤه ! إن كون الكلام مطبوعاً لا يعنى أنه بالضرورة صحيح . كلما نشرت وسائل الإعلام مقالات عن نفسى أو عن عملى ؛ تنتابنى سعادة غامرة ولكننى فى نفس الوقت أشعر بالفزع من أى سوء تفسير وسوء فهم يمكن أن يحدث بخصوص ما ينشر عنى . وقد نشر أحد الصحفيين ذات مرة عبارة

ساقها على لسان أحد المشاركين فى فصولى ؛ ولكننى عمدت إلى تغيير اسم المشارك مع الحفاظ على صحة المقولة .

قال " فورد " : " لقد كنت أقرأ كلمة بكلمة بمنتهى البطء وكنت أقرأ العبارة مرتين أو ثلاث أو أربع مرات حيث كان فهمى مريعاً " .
كان هذا منذ أربعة أسابيع . ولكن " فورد " أصبح يقرأ الآن ٢٦٠ كلمة فى الدقيقة وارتفع مستوى فهمه ليصل إلى ٨٠ بالمائة .

يدل المقال على أن المشارك قد حقق تطوراً . ولكن للأسف ، كان عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم المذكورة غير صحيحين . إذ إن الرقمين المذكورين كانا يمثلان النسبة التى بدأ بها المشارك . أما النسبة الحقيقية الآن فقد وصلت إلى ٥٨٠ كلمة فى الدقيقة و٨٥ بالمائة من حيث الفهم . إنه فارق كبير .

يمكن أن يقرأ شخصان أو عدة أشخاص نفس المادة ويكون لكل منهم تفسير وتناول مختلف للمعنى ، هذه هى الصعوبة الحقيقية التى تكمن فى تقييم دقة الفهم . إن الشخص يجرى استدلالات ويستقر على المعنى الذى يراه هو منطقياً اعتماداً على خلفيته الثقافية وتجاربه .

إن أذكى إجراء يمكن أن تتخذه كقارئ هو أن تبادر أولاً بقراءة المادة ، وقبل أن تتطرق إلى المعنى ؛ تطرح على نفسك السؤال التالى : " ما الذى يريد الكاتب قوله هنا ؟ " تجنب القفز إلى خلاصة فورية ، تراجع ذهنياً قدر خطوة واحدة وانظر إلى الحقائق المذكورة ثم أجرِ استدلالاتك بناء على الدليل المقدم .

مراجعة ملحوظاتك

الطلبة والمتخصصون فى مجالات العمل والمدرسون هم بعض الفئات التى قد تكون بحاجة إلى إجراء مراجعة سريعة لمجموعة من الملحوظات قبل إجراء اجتماع أو إلقاء محاضرة أو حصة أو تقديم عرض . إن كنت تعرف مسبقاً أنك سوف تكون بحاجة إلى إجراء مراجعة سريعة للملحوظاتك قبل تقديم عرض أو إجراء اختبار ؛ فيجدر بك . على سبيل المثال ، أن تعد ملحوظاتك مسبقا لإجراء مراجعة سهلة لها ، إليك إجراء من خطوتين سوف يسهل عليك هذه المهمة :

أولا ؛ عد إلى عنوان " ركز باستخدام قلم فى يدك " (اليوم الثالث) وراجع استراتيجيات تدوين النقاط المفيدة التى سبق أن أشرنا إليها والتى تشمل : التعرف على الكلمات الأساسية وتدوين ملحوظات هامشية وتدوين ملحوظات كاملة ، باستخدام أى منها أو باستخدامها جميعا سوف يسهل عليك إجراء المراجعة بشكل سريع .

ثانياً ؛ استخدم عدة ألوان أثناء تدوين الملاحظات . يمكن استخدام أى قلم ملون ويمكنك ، على سبيل المثال ، أن تستخدم الأقلام الملونة للإشارة إلى الانتقال من فكرة إلى أخرى ، أو لتسليط الضوء على الكلمات الأساسية . استخدم ألواناً مختلفة لرسم صور أو رسوم بيانية سريعة تمثل الأفكار التى تود تذكرها . عند مراجعة ملاحظتك ؛ سوف تجد أن عينيك تتحركان تلقائيا نحو الألوان ، وسوف تجد عقلك يسترجع المعلومة بشكل أفضل .

تجربة القراءة رقم ٦

لقد حان وقت اختبار محركك ، يجب ألا يستغرق هذا أكثر من خمس دقائق . فى تدريب القراءة التالى ؛ وظف بعض المعلومات التى تعلمتها بالفعل . حاول أن تستخدم العبارات والكلمات الأساسية أو أي أداة سرعة ، احرص على القراءة فى ظل بيئة مناسبة خالية من المقاطعة .

١. **أجر مسحاً مسبقاً للمادة المقروءة**- حدد لنفسك وقتاً لا يتعدى ثلاثين ثانية يسمح لك بإلقاء نظرة سريعة على المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة ، والأسئلة التي سوف تجيب عنها .

٢. **سجل وقتك**. الآن انظر كم الوقت الذى سوف تستغرقه لقراءة الفقرة أو النص التالى بعنوان " كل شيء نسبى " . دون إجمالى الوقت المستغرق بالدقائق والثوانى فى المكان المخصص لهذا الغرض عند نهاية القراءة .

كل شيء نسبي

بقلم " جون دى . ويليام "

لقد بدأ القرن العشرون فعلياً عام ١٨٧٩ ؛ فى بلدة أولم فى ألمانيا . وذلك بعد أن شهد هذا العالم مولد " ألبرت أينشتين " الذى أحدثت أبحاثه وأعماله تحولاً فى مجرى الفيزياء على مستوى العالم بأسره .

مع حلول عام ١٨٨٦ ؛ كانت عائلة " أينشتين " قد انتقلت إلى مدينة "ميونيخ " فى ألمانيا ، وواصل " أينشتين " دراسته هناك . وعندما انتقلت عائلته إلى ميلان فى إيطاليا عام ١٨٩٤ ؛ قرر

" أينشتين " أن يبقى ، وحاول أن يلتحق بمدرسة للهندسة الكهربية فى زيورخ فى سويسرا ولكنه فشل فى اجتياز اختبار القبول . ولكنه مع ذلك بقى محتفظا بهمته العالية ، والتحق بمدرسة ثانوية حصل من خلالها عام ١٩٠٠ على شهادة فى الرياضيات والفيزياء .

وقد حاول ثانية أن يلتحق بالجامعة ولكنه رسب للمرة الثانية . وبمساعدة صديق ؛ حصل على وظيفة فى مكتب براءات الاختراع ؛ حيث كان يعمل فى وقت فراغه بدون أى تواصل مع أى عقلية من العقليات المرموقة فى مجال الفيزياء ؛ حيث نجح فى تغيير مجرى العالم .

مع حلول عام ١٩٠٥ ؛ كان " أينشتين" قد دون ثلاثة أبحاث وكان البحث الثانى هو الأكثر شهرة من عدة جوانب . وعرف باسم " نظرية النسبية " .

وقد تناول " أينشتين " من خلال بحثه فكرة بقيت تراوده على مدى سنوات حيث كان قد ثبت بالفعل أن الضوء ينتقل دائماً بنفس السرعة . ولكن ما الذى يحدث ـ هكذا ظل " أينشتين " يردد على نفسه ـ عندما نطارد شعاعًا ضوئياً ونحن أيضاً مسافرون بسرعة الضوء ؟ ربما يهيأ إلينا أن الضوء الذى نطارده يبقى واقفاً أو على الأقل يتحرك بسرعة أقل بما أننا نتحرك بنفس المعدل . ولكن "أينشتين" أثبت أن هذا الافتراض ليس صحيحاً . حتى إن كان بمقدورك أن تتحرك بهذه السرعة فإن الضوء سيبدو دائماً وكأنه يبتعد عنك بسرعة الضوء ، إن هذه المفهوم حطم كل قواعد الفيزياء التى كانت معروفة وذائعة فى هذا الوقت .

لقد أكد هذا الاكتشاف أن الكثير من قوانين الفيزياء لم تكن أكيدة راسخة ، حيث توصل "أينشتين " من خلال بحثه إلى أن القوانين سوف تحقق نتائج مختلفة تبعا للمكان الذى يقف فيه المراقب أو سرعة تحركه ، بعبارة أخرى ؛ ثبت أن النتائج تتوقف دائماً على وضع الشخص فى المكان والزمان . ليس هناك شىء ثابت ، بل إن كل شىء نسبى . وقد قدم "أينشتين" بحثه إلى محرر جريدة " أنال أوف فيزيكى " العالم الشهير " ماكس بلانك " أحد الرجال الذين استفاد " أينشتين " من عملهم فى اكتشاف نظريته . بعد اطلاعه على

البحث ، أدرك بلانك أن " أينشتين " بهدوء وسكينة ، قلب نظريات العِلم رأساً على عقب .

سجل وقت قراءتك هنا ____________ (دقيقة) ________ (ثانية)

٣. **أجب عن العبارات الآتية** : أجب في الحال عن العبارات التالية بأفضل ما لديك بدون إعادة قراءة النص ثانية . قدر عدد إجاباتك الصحيحة من وجهة نظرك ، ودوّن الرقم في المساحة المخصصة لهذا الغرض .

عبارات اختبار الفهم

بدون أن تنظر ثانية إلى النص ، أجب عن العبارات التالية إما بصواب (ص) أو خطأ (خ) أو لم تطرح فى النص (ح) .

____ ١. " ألبرت أينشتين " معروف بسبب إنجازاته فى عالم الفيزياء .

____ ٢. ولد " أينشتين " فى ألمانيا .

____ ٣. التحق " أينشتين " بكل المدارس التى رغب فى الالتحاق بها .

____ ٤. تلقى " أينشتين " شهادة فى التدريس .

____ ٥. عندما عمل " أينشتين " فى مكتب براءة الاختراع ؛ تعلم الكثير من غيره من العلماء .

____ ٦. تزوج " أينشتين " ثلاث مرات .

____ ٧. كانت أشهر نظرياته هى نظرية " النسبية " .

____ ٨. أطاح " أينشتين " بالعديد من نظريات الفيزياء السابقة عليه .

____ ٩. تنص نظرية المقارنة لـ " أينشتين " على أن الجسم المتحرك يرى الضوء على نحو يختلف عن الجسم الساكن .

____ ١٠. كان " ماكس بلانك " مقرباً لـ " ألبرت أينشتين " .

الآن قدر عدد إجاباتك الصحيحة من عشرة ____________

٤. **تأكد من صحة إجاباتك** ـ عد إلى صفحة الإجابات صفحة ٢٧٠ . إن وجدت أن هناك إجابة غير صحيحة ؛ صوبها وعد إلى النص فى محاولة لفهم سبب مشكلتك .

٥. **قيم مستوى فهمك للفقرة** . أضف إجمالى عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها واضربها فى ١٠ ، دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٣

٦. **تعرف على عدد الكلمات المقروءة فى الدقيقة الواحدة** . انظر إلى وقت القراءة المستغرق وقرب الثوانى عشرياً ، عد إلى وثيقة الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٧٧ ، ودون العدد بجوار سرعتك فى القراءة . دون عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى.

٧. **سجل النتيجة** . عد إلى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٣ ، وتأكد من أنك قد سجلت عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم والتاريخ الذى أديت فيه التدريب ، من المفيد أيضا أن توثق تفاصيل أخرى مثل الوقت الذى أجريت فيه الاختبار

فى اليوم ، وأية انشغالات وأية استراتيجيات مطبقة من جانبك وهكذا .

كيف تقرأ المقالات الصحفية الصعبة ؟

يميل الكثير من القراء بطيئى الفهم ، أو ممن لا يجدون متعة فى القراءة إلى الامتناع عن قراءة المقالات الأكثر صعوبة أو الخطابات المرسلة إلى المحرر ، أو المقالات الافتتاحية التى تحمل آراء أو المقالات الكبيرة ذات الأهمية القيمة خاصة إن كانت غير منشورة فى الصفحة الأولى ، إن القارئ أحيانا يحتاج إلى وقت أطول لقراءة مثل هذه المقالات سواء بسبب حجمها أو افتقاده للخلفية الثقافية التى تمكنه من قراءتها ، ومن بين الأمثلة التى يمكن أن نسوقها فى هذه الصدد " *New York Sunday Magazine* " والتى لا تحتوى على عناوين فرعية أو وقفات طبيعية تفصل بين المقالات الكبيرة الممتدة .

المقالات الافتتاحية التى تطرح آراء والخطابات المرسلة إلى المحرر

إن المقالات الافتتاحية التى تطرح آراء تكون مكتوبة من قبل أصحاب الأعمدة الخاصة فى الصحف أو المتخصصين فى مجالات محددة ، وتمثل هذه المقالات وجهة نظر معينة فى موضوع ما ؛ يكون هدفه بشكل عام إقناع القارئ بوجوب التفكير فى هذا الرأى الخاص بموضوع أو قضية ما ، أما الخطابات الموجهة إلى المحرر فتكون مكتوبة من قبل القراء . يمكنك أن تسعى لإجراء مسح مسبق لهذين النوعين ، ولكن قد تجد مهمتك صعبة ، كثيراً ما تكون

هـذه المقـالات مكتوبـة بـضمير المـتكلم "أنـا " ممـا يجعلـها أقـل موضوعية ، وأكثر اقتراباً من التعبير عن الرأى الشخصى . تختلف أنماط الكتابة فى هذا السياق عن نمط الكتابة المـستخدم عنـد طـرح قضايا ملحة ، أو أنباء عاجلة ذات أهمية .

اقرأ السطور القليلة الأولى لكى تستشعر وجهـة نظـر الكاتـب أو موقفـه . ثـم حـرك عينيـك إلى أسـفل الـنص بحثـاً عـن الكلمـات الأساسية التـى تـنم عـن المعنـى . اسـتخدم تقنيـات الـسرعة التـى تلائمـك مـن الكلمـات الأساسـية والوحـدات الفكريـة والعبـارات الأساسية وأدوات السرعة لكى تسرع من حركة عينيك . حـاول أن تقيم مشاعر الكاتب ، وتتعرف على وجهة نظره . سوف تجد على سـبيل المثـال أن الخطابـات الموجهـة إلى المحـرر بـشأن النظـام الدراسى سوف تختلف على الأرجح باختلاف المرسل ومـا إن كـان ولى أمر أم مدرسًا أو ناظر مدرسة .

المقالات الكبيرة

قد تبدو المقـالات الـصحفية الكـبيرة مـثيرة للإحبـاط خاصـة إن كنت فقط تود أن تتعرف على جوهر القصة أو الموضوع . ما لم تكن بصدد تقديم عرض أو إعداد تقرير بشأن الموضـوع المقـروء ؛ يمكنـك أن تستخلص فحوى الموضوع بدون أن تقرأه كاملاً كلمة بكلمة ، إن قراءة المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة والخلاصة سـوف تمـدك بفهـم جيـد للمحتـوى بـدون قـراءة كـل التفاصـيل والمعلومـات الإضـافية . تخـير بعـدها الفقـرات التـى تـود قراءتهـا كاملـة ، والفقـرات التـى لا تريـد قراءتهـا بـالمرة . تـذكر اسـتخدام تقنيـات الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية وأدوات السرعة للتحرك بطول النص .

قراءة المقالات الزاخرة بالمصطلحات

أستطيع أن أخمن أنك عندما اقتنيت حاسبك الشخصى ، اشتريت وسعيت لقراءة مجلة خاصة بالحاسب . أنت تريد أن تفهم كيف يعمل حاسبك ، وكيف تزيد من قدرتك على استخدامه إلى أقصى حد . قد تكون قد اكتشفت من خلال تجربتك هذه أن كاتب مثل هذه المجلات لا يخاطب القارئ المبتدئ وإنما يخاطب المتخصصين والخبراء فى مجاله ، ومهما بذلت من جهد فى الفهم ؛ سوف تجد أن فهمك للمقالات محدود نظراً لكثرة استخدام المصطلحات ، خاصة الحروف المختصرة مثل : HTML , JPEG .

سوف تجد هذا الموقف يتكرر بشكل مشابه فى مجال الصحة . بالرغم من أن هناك الكثير من المعلومات الصحية التى تنشر فى المجلات والصحف وشبكة الإنترنت إلا أن القارئ غير المتخصص سوف يجد صعوبة فى فهم مثل هذه المقالات ، ما الذى يمكن أن يفعله القارئ فى هذه الحالة ؟ هل يجدر به أن يلتحق بكلية الطب ؟

أولا ، يجب أن تدرك أنك لا تفتقر إلى الذكاء ، وإنما فقط تفتقد الخلفية الثقافية المطلوبة . أنت لا يمكنك أن تكون خبيراً فى كل شىء . ولكن ، لحسن الحظ ، من بين الطرق العظيمة التى سوف تمكنك من كسب خلفية ثقافية (بدون العودة إلى المدرسة) أن تثابر ، وتظل تبذل جهدك فى المادة مدركاً أنك قد لا تفهم أكثر من ١٠ إلى ٢٠ بالمائة منها ، وسوف تجد على الأرجح أن قدرتك على الفهم سوف تزداد بمرور الوقت مع تكرار الأفكار والمفاهيم ، إن وجدت أن هناك فكرة تطرح للمناقشة من خلال عدة نصوص فى سياقات مختلفة ، فقد تبدأ فى فهمها ، إن لم تجد

نفسك مرتاحاً مع هذه النسبة من الفهم التي تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ بالمائة ، عليك أن تجرب الاستراتيجيات التالية :

١. **المسح المسبق**. سوف أكررها ثانية - المسح المسبق ! إنها وسيلة عظيمة لاكتساب خلفية ثقافية مبدئية . وبمجرد أن تملك معرفة ثقافية عن الموضوع ، سوف يكون بوسعك أن تقرأ بمزيد من التفصيل مع قدر أعلى من الفهم .

٢. **ابحث عن مصادر مختلفة**. إن تناولت صحيفة "*The New England Journal of Medicine*" للاطلاع على دراسة خاصة بمرض السكرى بدون أن تكون ممتلكاً لمعرفة طبية عن المحتوى فإنك لن تتعلم الكثير كما أنك لن تستمتع بالقراءة . عليك بدلا من ذلك أن تسعى لقراءة المواد المنشورة للعامة عن مرض السكرى ، والتي تصدرها الجمعية الأمريكية لمرض السكرى على سبيل المثال . بعد فترة من الوقت ، سوف يكون بوسعك أن ترتقى إلى مستوى المقالات الأكثر صعوبة التي تثير اهتمامك في الصحف .

٣. **احتفظ بمرجع للمصطلحات العلمية**. إن كنت تريد أن تكتسب بحق خبرة عن موضوع بعينه ، عليك أن تتبع المصطلحات وتدونها في قاموسك الخاص لاستذكارها ومراجعتها والرجوع إليها لاحقاً ، دون في مفكرتك أو قاموسك الخاص كل الحروف المختصرة ، والكلمات الجديدة على الهامش الأيسر من الورقة . ثم حاول أن تحدد معناها (سواء من خلال المحتوى أو القاموس) ثم دون المعنى بجوار المصطلح . (غالباً ما يتم تعريف مثل هذه الحروف المختصرة والمصطلحات العلمية عند

استخدامها للمرة الأولى فى المقالات التى تستهدف القارئ العادى وغير المتخصص) .

٤. **استخدم تقنيات السرعة** . بمجرد أن تعثر على المعلومات التى تتناسب مع مستواك ؛ طبق تقنيات السرعة سريعاً لكى تساعدك على فهم ما تريد فهمه بدون إهدار لوقتك الثمين .



الفهم الفائق : تسع نصائح إرشادية للقراءة النقدية

من بين النصائح الإرشادية التسع التالية ؛ تخير عدة نصائح أو كل النصائح التى تود تذكرها ثم دونها ، ضع ورقة النصائح فوق مكتبك بحيث يتسنى لك قراءتها ، أو علقها على جدار قريب منك ، إن تذكير نفسك بهذه الإرشادات سوف يزيد من استيعابك وفهمك لرسالة الكاتب ، وفى نفس الوقت سوف يزيد من قدرتك كقارئ ناقد .

١. كن متفتحاً ومستقبلاً جيداً لكل الأفكار الجديدة .

٢. لا تجادل بشأن أشياء لا تعرف شيئاً عنها .

٣. حاول أن تعرف الوقت الذى تكون فيه بحاجة إلى مزيد من المعلومات .

٤. يجب أن تعرف أن لكل فرد فكره الخاص بشأن معانى الكلمات .

٥. اعرف الفرق بين شئ حقيقى بالفعل وشىء آخر يمكن أن يكون حقيقياً .

٦. تجنب الخروج بأية تعميمات متسرعة .

٧. ناقش أى شىء يبدو لك غير منطقى .

٨. ميز بين التفكير العاطفى والتفكير المنطقى .

٩. نمِّ حصيلتك اللغوية لكى تفهم الآخرين وتكون مفهوماً بالنسبة لهم .

(من كتاب *Critical Thinking Book1* لـ "أنيتا هرناديك" ؛ كاليفورنيا ؛ ١٩٧٦ . بتنقيح من "لويز لوميز" ، مدير مركز التفكير النقدى للإبداع وحل المشاكل ؛ هارفارد ؛ كونيتيكيت . تم نشر النقاط السابقة بتصريح من الجهة المسئولة)

التفكير النقدى : تفاعل مع الكاتب

ناقشت - على مدار هذا الفصل - عدة طرق لدعم مهاراتك على القراءة النقدية . من بين الطرق الأخرى التى سوف تزيد من قدرتك الناقدة ، أو تزيد من قاعدتك المعرفية هى أن تتجاوب مع الكاتب ، دعنا نفرض - مثلاً - أن هناك مقالاً ما أثار اهتمامك . مع نهاية المقال ؛ سوف تشعر أنك إما أن تكون معجباً أو غير معجب بوجهة نظر الكاتب . بما أنك بالفعل قد أجريت حواراً ذهنياً مع الكاتب بشأن ما يعجبك وما لا يعجبك أو ناقشت وجهة نظره ؛ لِمَ لا تتفاعل معه هو شخصياً ؟ أنا لا أقصد بهذا أن تقابل الكاتب فعلياً - بالرغم من أن هذا أحياناً يمكن أن يكون ممكناً - وإنما أن تتواصل معه عن طريق البريد الإلكترونى أو تبادل الخطابات .

بصفتى كاتبة ؛ فإننى أجد متعة كبيرة فى التواصل مع كل من قرأ مقالاتى أو كتبى ويتراوح التواصل بين إبداء الإعجاب إلى النقد

السلبى ، وكثيراً ما يتمثل فى شكل أسئلة عن المعلومات المقدمة . إن هذه التغذية المرتدة تساعدنى على التعرف على جمهورى بشكل أكبر ، إننى أسعى فى العادة للإستجابة إلى كل من يراسلنى أحيانا فقط بالرد على طلبه ، وأحيانا أخرى بمزيد من الاستفاضة . ضع فى اعتبارك أنه فى الوقت الذى يوجد فيه بعض الكتاب بالفعل ممن لا يتسمون بهذا القدر من التواصل والاستجابة إلا أن معظم الكتاب سوف يسعود للرد على قرائهم ؛ إما للإفادة من تجاربهم أو لتلميع صورتهم لدى الجمهور أو لخلق المزيد من الاهتمام لدى الجمهور بمادة الكتابة نفسها .

وبصفتى قارئة ؛ فإننى راسلت الكثير من الكتاب فى العديد من المناسبات التى وجدت فيها مادة القراءة مشجعة ومحفزة . وقد تعلمت ـ من خلال ردودهم ـ المزيد عن أعمالهم ، وتعرفت على مصادرهم فى نفس المجال . وقد عمل هذا بدوره على زيادة خلفيتى الثقافية ، وقد مكننى ذلك من قراءة عمل الكاتب بروح نقدية ، وزاد من درجة فهمى .



أدر محركك : ضغطة القلم

هناك طريقتان لاستخدام أداة السرعة التى تعرف باسم ضغطة القلم . تخير صفحة فى مجلة أو صحيفة أو من هذا الكتاب . احرص على وضع المادة المقروءة فوق سطح مستوى لا أن تحملها بين يديك .

الطريقة الأولى هى طريقة تحريك القلم *إلى أسفل* (الطريقة الثانية هى تحريك القلم *عبر الصفحة*) ، التقط قلماً مغلقاً وليس قلمًا رصاصًا وضعه رأسياً فوق وسط الفقرة التى أنت بصدد قراءتها .

يجب أن تركز عينيك أسفل سن القلم بسطر أو اثنين . أنـزل القلـم إلى أسفل عندما تشرع فى القراءة ، وأوقف عينيك مـرتين أو ثـلاث مرات فقط عنـد كـل سـطر لالتقـاط المزيـد عنـد كـل وقفـة . تـذكر إمكانية استخدام الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية لكى تساعدك علـى زيـادة سـرعتك بدرجـة أكـبر . كلمـا اعتدت على هذه الطريقة ؛ اسع لزيادة سرعة التحرك .

فى طريقة تحريك القلم عبر الصفحة ؛ سوف تـضع قلمـك فـى وضع أفقى عبر السطر الذى سوف تشرع فى قراءته . غط الكلمـات التى قرأتهـا بالفعـل ، واتـرك المجـال الـذى سـوف تتحـرك فيـه مفتوحاً . وهذه الطريقة تشبه طريقة البطاقة البيضاء .

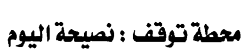
قيم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر اختباراً لرؤيتـك لـذاتك ، دون فعليـاً أو ذهنيـاً فـراغ نقاط العبارة التالية :

أنا قارئ ______________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟





تصفح مجلة بحثاً عن الإعلانات . تخير إعلاناً وأجر حواراً مع صاحب الإعلان ، ما الذى يسعى لقولـه لـك أو بيعـه لـك ؟ كيـف يفعل هذا ؟ ما هى مـن وجهـة نظـرك استراتيجيته الخفيـة التـى سوف تدفعك إلى الشراء ؟ كلما تمرست على هذا الـشك الـصحى ؛

اكتسبت خبرة أفضل فى طرح الأسئلة المفيدة فى السياقات المختلفة ، وسوف تزيد إجاباتك من وعيك وتفكيرك النقدى .

اليوم السابع سوف يمدك بمزيد من النصائح والاستراتيجيات التى سوف تساعدك على تناول كومة كبيرة من مواد القراءة من خلال انتقاء المواد المقروءة بناء على أهميتها وقيمتها ووقتك واهتماماتك ، وسوف تتعلم أيضاً كيف تتحكم فى سيل المواد المقروءة فيما بعد بالتركيز على النوعية وليس الكم .



الحد من التصادم

التصادم أمر وارد في أى سباق سيارات ، وقد يحدث نتيجة لاحتشاد عدة سيارات أثناء محاولتها لتخطى سيارة أقل سرعة ؛ أو لانزلاق السيارات بسبب ظروف المضمار ؛ أو لاحتشاد عدد كبير من السيارات معاً ، هذه الأسباب تشبه الأسباب التى قد تؤدى إلى تراكم المواد المقروءة عليك . قد تكون سرعتك بطيئة ؛ قد لا تقرأ على أفضل مضمار ؛ قد يسيطر عليك الشعور بالضيق بسبب كم القراءة المفروض عليك .

قد تكون الآن فى حالة تصادم أو فى مأزق قراءة ، لذا تريد أن تبحث عن مخرج لكى تعرف كيف تتجنب مثل هذه المآزق فى المرات التالية . ولكن قبل أن نطرح حلولاً لهذه المشكلة ؛ من الجيد أن نتعرف على الأسباب المؤدية إليها .

عوامل شخصية تسهم فى تراكم القراءة

على مدى سنوات ؛ تعرفت على العوامل والمفاهيم المغلوطة الأكثر شيوعاً التى تسهم فى تراكم كومة القراءة وهى تشمل :

- سوف أقرأ فى وقت لاحق .
- إن كنت أقرأ فهذا يعنى أننى لا أعمل .
- يجب أن أقرأ كل ما أتلقاه .
- يجب أن أتذكر كل ما أقرؤه .
- أنا بحاجة إلى القراءة من أجل تطورى المهنى والشخصى .

دعنا نطرح الآن كل نقطة وكل فهم مغلوط على حدة وبمزيد من العناية :

- **سوف أقرأ فى وقت لاحق** . أنت عندما تتلقى مادة قراءة ؛ لن يكون لديك فى العادة وقت يسمح بقراءتها فى الحال ، وهذا يعنى أنك على الأرجح سوف تضعها فى كومة "القراءة اللاحقة " . وسوف تقول لنفسك : " حسنا ؛ سوف أقرؤها فى وقت لاحق " ، ولكن هذا " الوقت اللاحق " نادراً ما سوف يأتى وسوف تزداد كومتك تراكماً .
- **إن كنت أقرأ فهذا يعنى أننى لا أعمل** . بعد عملى مع عدد كبير من المتخصصين لسنوات عديدة ؛ أصبح من الواضح لى تماما أن الكثيرين منهم ينظرون إلى القراءة وكأنها لا تمثل جزءاً من عملهم . إن القراءة شىء مفروض عليهم ولكنهم لا يشعرون بالارتياح لأداء القراءة أثناء العمل ، إنهم يرون أن القراءة فى العمل هى أشبه بالتنصل من أداء العمل ، بالرغم من أنه لم يسبق وحظر رئيس عمل القراءة أثناء ساعات العمل إلا أن معظم الموظفين يشعرون أن الرئيس سوف يفضل أن يمارسوا القراءة خارج ساعات العمل . ولكن هل هناك وسيلة أفضل

للتوصل إلى أفكار جديدة وطرق لمسايرة العمل بل وتخطى المنافسة ؛ من القراءة الجادة وطيدة الصلة بمجال العمل ؟

- **يجب أن أقرأ كل ما أتلقاه** . يرى الكثيرون أنهم بحاجة إلى قراءة كل شيء يصل إليهم سواء عن طريق البريد أو سلة المدخلات أو البريد الإلكترونى ، إن تصرفت بنفس الطريقة وسعيت لقراءة كل شيء ؛ فلن يكون لديك وقت لباقى حياتك ! إن الواقع يملى عليك ألا تقرأ كل شيء ، كما أنه لا يجدر بك أيضاً أن تفعل ذلك .
- **يجب أن أتذكر كل ما أقرؤه** . إنه ميراث المدرسة . لقد كنا أيام الدراسة نخضع للاختبار فى كل ما نقرؤه ؛ أليس كذلك ؟ ولكن العالم الحقيقى يختلف فى واقع الأمر عن ذلك ؛ فأنت لن تخضع لاختبار رسمى لكل شيء تقرؤه ما لم تكن طالباً . سوف يفرض عليك أحيانا مناقشة ما تقرؤه مع الغير ، ولكنك فى معظم الوقت سوف تجد نفسك تقرأ من أجل فهم ما تقرؤه لمصلحتك الشخصية أو المهنية .

يواصل العديد من القراء غير المدربين تطبيق هذه الطريقة على القراءة تماماً كما كانوا يفعلون أيام الدراسة . إنهم يسعون لتذكر وحفظ كل شيء حتى قبل إدراك واستيعاب المادة المكتوبة . إن عملية الحفظ هى فى حد ذاتها عملية آلية تسعى لطبع المعلومة فى الذاكرة قصيرة المدى ، إن أى معلومة تستذكرها بهذه الصورة لن تبقى متاحة إليك إلا لأيام قليلة ، على أفضل افتراض ، وبعد انقضاء عدة أيام ؛ سوف تجد نفسك قد نسيت كل التفاصيل . إن هذا من شأنه أن يبطئ من سرعتك ، ويجعل تجربة القراءة مثيرة للسأم والضجر كما يجعلها عديمة الجدوى والفائدة .

إن أفضل طريقة على الإطلاق لتذكر ما قرأته هو أن تنشئ نظام بحث ممتازاً سواء كان إلكترونيًا أو خطيًا ، وسوف يزيح هذا عن كاهلك عبء وجوب تذكر كل شيء . أنت في معظم الأوقات لن تميز المعلومة التى سوف تحتاج إليها لاحقاً كما أنك لن تعرف الوقت الذى قد تستخدم فيه هذه المعلومة . كما أنه من غير المنطقى أن تتصور أنك تملك القدرة على استرجاع كل تفاصيل المادة التى قرأتها منذ أشهر قليلة أو العام الماضى ، عند قراءة مادة أشعر أننى قد أحتاج إليها فى المستقبل ؛ أعمد إلى إجراء مسح مسبق للمادة ثم قراءة فقط الأجزاء التي تثير اهتمامى . وبواسطة قلم توضيح أسعى لتمييز الكلمات الأساسية أو تدوين النقاط فى الهامش ، وأخيراً أحتفظ بالمادة في ملف خاص . إننى أشعر بسعادة غامرة عندما أعود ثانية إلى الملف أو المجلة أو الكتاب فى وقت لاحق وبالرغم من أننى قد أتذكر أننى قد قرأت المادة من قبل فإن السطور الموضحة أو الملحوظات الهامشية هى التى تذكرنى بالمادة ، إننى بذلك أوفر على نفسى وقت وجهد الاحتفاظ بالمادة فى ذاكرتى .

- **إننى بحاجة إلى المادة المقروءة من أجل تطورى المهنى والشخصى** . إن كنت تريد أن تواصل تنمية وتطوير نفسك ؛ عليك استخدام القراءة كوسيلة للتعلم . ومع ذلك ؛ فأنت لن تحتاج إلى جمع وقراءة كل شيء كتب عن المادة موضوع الاهتمام . عندما أصبحت حاملاً فى طفلى الأول ؛ بدأت أبحث عن المجلات والكتب الخاصة بتربية الأبناء . صدقنى إن قلت لك إن هناك كماً ضخماً من المعلومات فى السوق . ولكننى لكى ألم بها جميعاً ؛ فإننى أتحدث مع الأصدقاء والآباء من أصحاب الخبرة فى هذا الصدد لكى أتعرف على المواد التى أقرؤها . ثم

ذهبت بعدها إلى المكتبات ومتاجر الكتب . ثم أجريت مسحاً مسبقاً للكتب المطروحة لكى أتبين ما يناسبنى منها ثم اكتفيت بقراءة الأجزاء التى تثير اهتمامى ، وهكذا اكتسبت ثقة فى نفسى كأم من خلال قراءة المواد التى وقع اختيارى عليها ، ولم أكن بالطبع بحاجة إلى قراءة كل ما هو مكتوب عن المادة لكى أكتسب هذه الثقة .

باعتبارى المسئولة الوحيدة عن عملى ، فإننى لا يجب أن أكون فقط متحدثة ومدربة جيدة وإنما يجب أن أجيد استخدام الحاسب وصيانته وتتبع دخلى ومواردى وتنظيم مكتبى وإدارة حساباتى . والتى تشمل الدخل والنفقات ومراقبة السوق وبيع خدماتى وكل هذه الأمور . إننى أدين بقدرتى على أداء كل هذه المهام إلى قدرتى على انتقاء المواد المقروءة . يمكنك أنت أيضاً أن تتعلم المزيد فى وقت أقل من خلال القراءة .

وسائل المساعدة : تدبر كومة القراءة

إن كومة قراءتك يمكن أن تستفيد مما يفعله الأطباء فى غرفة استقبال الطوارئ يوميا ؛ أى كيفية التعامل مع المرضى الواردين . وهذا يعنى تقسيم المرضى إلى مجموعات بناء على حاجة المريض لتلقى العلاج الفورى ، يمكنك أنت أيضاً أن تضع أولويات وتنتقى مادتك المقروءة من خلال الأكثر إلى الأقل أهمية بواسطة طرق عديدة .

لكى تشرع فى تحقيق هذا ؛ هل تعرف ما هو موجود فى واقع الأمر فى كومة قراءتك ؟ من أين أتت كل هذه المواد ؟ أنت بحاجة لأن تتعرف على كل ما لديك لكى تحدد ما يمكن التخلص منه .

راجع الاستراتيجيات الست التالية وحدد أكثرها مناسبة لك والتى يمكن أن تستخدمها فى الحال.

١. **ألغ اشتراكك واشطب اسمك من قوائم التوزيع**. إن كنت تتلقى خطابات دورية بالبريد بدون رغبة منك ؛ عليك شطب اسمك من قائمة البريد . إن كان اسمك مدوناً على قائمة توزيع ؛ سواء كان إلكترونياً أو خطياً ؛ ابحث عن وسيلة لشطب اسمك أيضاً . كلما سعيت لشطب اسمك ؛ قلت المواد غير المرغوبة التى سوف تصلك .

٢. **أجرِ مسحاً مسبقاً لكل شىء!** تذكر أن المسح المسبق (اليوم الخامس) أداة عمل عظيمة ، إن استخدام هذه التقنية سوف يمكنك فى وقت قصير من تحديد المواد المقروءة المهمة التى تستحق أن توظف فيها وقتك ، وكذلك المواد الجديرة بأن تركز عليها .

٣. **صور أو قص المقالات**. عندما تصلك جريدة متخصصة أو مجلة ؛ أجر مسحاً مسبقاً لقائمة المحتويات للتعرف على ما يثير اهتمامك . إن لم يسمح لك الوقت بقراءة المادة المختارة فى الحال ؛ قص المقال أو صوره وتخلص من المجلة . إن اقتناء كومة صغيرة من أوراق الصحف والمجلات سوف تكون أقل حجماً بكثير من كومة المجلات أو الصحف الضخمة.

٤. **استخدم الملحوظات المدونة على لاصق**.بدلا من ثنى الصفحات التى تود قراءتها ، أو حتى ثنى أطراف الصفحات المهمة التى تود الرجوع إليها لاحقاً يمكنك بدلاً من ذلك أن تدون ملحوظة على ورقة لاصقة أعلى الصفحة أو فى جانبها ويمكنك أن

تدون على الورقة اللاصقة اسم الموضوع ، أو بضع كلمات قليلة تكون بمثابة مرجع سهل بالنسبة لك .

٥. **احتفظ بدفتر يحتوى على قائمة محتويات**. إن تلقيت جريدة متخصصة أو مجلة أطعمة مثلاً تود أن تحتفظ بها كمرجع يمكنك أن تصور قائمة المحتويات ، احتفظ بها فى دفتر وفق التاريخ . إن كنت تملك أكثر من صحيفة أو إصدار ؛ استخدم فواصل فى الدفتر للفصل بين المحتويات . عندما يحين وقت إلقاء نظرة على موضوع أو معلومة معينة ؛ سوف توفر على نفسك وقتاً بتصفح الدفتر بدلاً من تصفح جريدة أو مجلة بأكملها .

٦. **تخلص من كل البريد عديم الجدوى**. عندما يصلك البريد ؛ قف بجوار سلة المهملات . انظر إلى العنوان وطابع البريد . تخلص فى الحال من كل ما لا تود الاحتفاظ به ، إن كان الطابع يساوى أقل من واحد وعشرين سنتا ؛ فهذا يعنى على الأرجح أنه بريد إعلان عديم الأهمية وأنك لم تطلبه ولا تريده .

حاول أن تراسل هذا العنوان لكى تلغى اسمك من قائمة البريد . دون اسمك وعنوان منزلك وطلبك المهذب وتوقيعك .

Mail Preference Service
The Direct Marketing Association
P. O. Box. 9008
Farmingdale, NY, 11735-9008

فى غضون ثلاثة أشهر ؛ يجب أن تشهد تراجعاً فى مثل هذه النوعية من البريد الذى يصل إلى منزلك . لمزيد من المعلومات ؛ اتصل بـ Mail Preference Service فى العنوان السابق للحصول على الإرشادات الخاصة بالمستهلك . يمكنك

أيضا أن تزور الموقع التالى www.privatecitizen.com لمزيد من الخيارات بشأن كيفية الحد من البريد ، أو تسجيل اسمك ضمن قائمة من لا يريدون أى بريد إعلانى على http:www.junkbusters.com.

لكى تلغى اسمك من على كل القوائم الجارية الخاصة بشركات الائتمان الثلاث الكبرى (Equifax,Trans Union, Experian – سابقاً TRW) ، اتصل ببرنامج يدعى OptOut على رقمهم المجانى : 1-888-567-8688. ومع ذلك فسوف تجد نفسك بعد كل هذا تستقبل بعض البريد عديم الجدوى من خلال شركات وهيئات اشترت اسمك فى وقت سابق من هذه الشركات فضلاً عن أن هناك قوائم لن تتمكن من الوصول إليها .

البحث عن فُتات الوقت

إن تخصيص وقت للقراءة وسيلة عظيمة لتقليل كومة قراءتك . ولكن هناك ٢٤ ساعة فقط فى اليوم الواحد ، وقد يسيطر عليك الاعتقاد بأنك لا تملك أى وقت شاغر حيث إن وقتك مقسم بين النوم والعمل والمدرسة والمناسبات وغير ذلك . ولكنك قد تكون فى هذه الحالة بحاجة إلى إلقاء نظرة أكثر تفحصاً . يعتقد البعض أنه يستحيل عليهم العثور على وقت شاغر فى يومهم . ولكن هذا ليس صحيحاً . إن ما ينقصك فى واقع الأمر هو التتبع الدقيق للكيفية التى تقضى بها وقتك والتفكر بشأن أفضل طريقة لاستغلال وقتك .

إننى أسعى دائماً لتكريس جزء من ورش عملى لمناقشة موضوع إدارة الوقت ، وأثناء المناقشة ؛ أقترح على المشاركين استكمال

جدول زمنى يومى على مدى أسبوع كامل . يمكنك أن تحتفظ بسجل لوقتك اليومى بالتقاط ورقة وتدوين فواصل زمنية من خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة على أحد جوانب الصفحة ، منذ الوقت الذى تستيقظ فيه فى الصباح وحتى الوقت الذى تأوى فيه إلى الفراش ليلاً . بالطبع قد يختلف كل يوم عن اليوم الآخر . دعنا نفرض على سبيل المثال أنك تستيقظ فى الساعة السادسة وتغادر إلى عملك فى السابعة وخمس عشرة دقيقة ؛ يجب أن تدون فى سجلك ما تفعله على مدى هذه الساعة وخمس عشرة دقيقة مثل : النهوض والاستحمام وارتداء الملابس وإعداد الإفطار وتناوله وقراءة الصحف فى خمس دقائق . على مدى يومك ؛ واصل تدوين كل الأنشطة التى تزاولها ، مثل الوقت المستغرق فى الانتقال من مكان إلى آخر والمواعيد والوقت الذى تقضيه فى مشاهدة التلفاز أو التحدث فى الهاتف وهكذا .

بالرغم من أنك قد تئن من وطأة الشعور بضيق الوقت بسبب متطلبات عملك والتزاماتك الشخصية ؛ فسوف تجد أنه من المفيد بالنسبة لك أن تطبق هذا التدريب لأسبوع واحد .

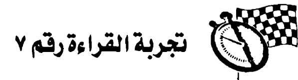
بمجرد أن ينتهى أسبوعك ؛ حاول أن تحدد كم الوقت الذى تقضيه فى كل نشاط ، ومن الجوانب التى يجب أن تحصيها الوقت الذى تستغرقه فى النوم ، أى عدد ساعات النوم ، ووقت إعداد وتناول الوجبات والوقت المستغرق فى الانتقال من مكان إلى آخر ، وفى مشاهدة التلفاز والإبحار فى شبكة الإنترنت وأداء الأعمال المنزلية ، عندما تنجز هذه المهمة سوف تجد لديك صورة واضحة عن كيفية قضائك للوقت ، إن جاء عدد الساعات أقل من أربع وعشرين ساعة يوميا حاول أن تتعرف على باقى الأشياء التى تنفق فيها وقتك على مدار اليوم .

والآن انظر إلى سجلك . هل تقضى وقتك بالشكل الذى تراه مناسبا ؟ أم أنك تقضى الكثير من الوقت فى أداء أنشطة غير ذات أهمية كبرى بالنسبة لك ، أعتقد أنك ، عندما تنظر إلى سجلك ، سوف تشعر بالسعادة والرضا لأنك تجيد استغلال وقتك .

للعثور على مزيد من الوقت للقراءة ، راجع سجلك وابحث عن الآتى :

- **وقت شاغر** . هذا هو الوقت الأمثل للقراءة .
- **الأنشطة السالبة للوقت** . مثل مشاهدة التلفاز والتحدث فى الهاتف وتصفح الإنترنت . قد تجد أنك تريد أن تحد من الوقت الذى تقضيه فى ممارسة هذه الأنشطة لكى تفسح المزيد من الوقت للقراءة .
- **الأوقات التى يمكن أن تؤدى فيها عدة مهام فى آن واحد** . مثل القراءة أثناء الانتقال من مكان إلى آخر ، أو أثناء انتظار اجتماع أو بدء موعد . تذكر وجوب حمل المواد المقروءة بشكل دائم طالما أنك لا تعرف الأوقات التى سوف تتاح لك لقراءتها .
- **الأوقات التى تحددها للقراءة ولكن التى تشعر خلالها أنك تكون فى أوج يقظتك** . يمكنك أن تقرأ المزيد فى وقت أقل بالتخطيط للقراءة فى الأوقات التى يكون فيها عقلك متيقظاً .
- **الوقت الذى ترى أن بوسعك توفيره لنفسك** .إن كنت تتناول الطعام عادة فى مطعم يعج بالضوضاء ، يمكنك بدلا من ذلك أن تقرر تناول الطعام فى مكتبك ، أو فى مكان أكثر هدوءا لكى تتمكن من ممارسة بعض القراءة .

إن البحث عن وقت للقراءة لا يعنى أنك يجب أن تضع جدولاً ثابتاً فى نفس الموعد على أساس يومى . وإنما يعنى أن تمارس القراءة كلما أمكن وبقدر المستطاع ، إن زوجى ؛ الذى يعمل فى مجال التخطيط المالى ؛ يتلقى الكثير من الجرائد والمجلات بشكل منتظم ، كما أن طبيعة عمله تفرض عليه متابعة عمل العملاء . وقد وجد أن أفضل طريقة بالنسبة له هو أن يسعى كل أسبوعين (وأحيانا قد ينتهى به المآل إلى كل شهر) إلى جمع كل مواد القراءة معاً ، ويقضى بضع ساعات فى الاطلاع على كل ما لم تسنح له فرصة مطالعته على مدار الأسبوعين ، عندما يخرج زوجى من جلسة القراءة ؛ أجد علامات الارتياح مرسومة على وجهه وهو يحمل بين يديه قصاصات المقالات المستخرجة من الصحف (المقالات التى سوف يحتفظ بها) بينما يلقى بالباقى فى سلة المهملات .



تجربة القراءة رقم ٧

مرة ثانية ؛ حان وقت اختبار محركك . يجب ألا تستغرق أكثر من خمس دقائق لفعل هذا . فى النص التدريبى التالى ؛ وظف بعض المعلومات التى تعلمتها . حاول أن تستخدم العبارات الأساسية ، الوحدات الفكرية أو أى أداة سرعة . اسع لتأمين بيئة قراءة هادئة لا تتعرض فيها للمقاطعة لكى تنجز مهمتك على أحسن وجه .

١. **أجر مسحاً مسبقاً**. حدد لنفسك وقتاً لا يتعدى الثلاثين ثانية ؛ بحيث يسمح لك بالاطلاع السريع على المقدمة ثم العبارات الأولى من كل فقرة ؛ والأسئلة التى سوف تجيب عنها .

٢ . **سجل وقتك** . والآن كم استغرقت في تصفح نص " روابط التوثيق " التالي . دوّن إجمالي الوقت المستغرق في القراءة بالدقائق والثواني في المساحة المخصصة لهذا الغرض بعد استكمال القراءة .

الروابط الوثيقة

بقلم " جون دى .وايتمان "

" أحسنت عملاً " ، قالها " جيلشرست " ثم مال على المائدة المستديرة في ارتياح رجل لا يملك فقط الأثاث وإنما المبنى الذى يحتوى على هذا الأثاث بأسره .

"شكرا يا سيد " جيلشرست " .

" يجب أن أخبرك بأنه قد انتابنى القلق عند بداية انضمامك إلى مجلس الإدارة . كنت أعلم أن لديك زوجة وطفلين " .

الزوجة . الطفلان . لم يكن "ماكس" أثناء عمله يفكر إلا في عمله ؛ لذا فاجأته هذه الإشارة غير المتوقعة إليهما .

" أعنى ؛ أن هذا يفرض عليك التزامات ؛ إن الأسرة أهم شيء في الحياة ، ولكنك الرجل الوحيد الذى لديه أسرة على مضمار السرعة عندنا ؛ لذا كنت أخشى أن يعمل هذا على تشتيت انتباهك .... "

" أنا رجل محظوظ بفضل مساندة أسرتى لى " ، أجابه " ماكس " مقاطعاً :

" جيد ؛ لأننى أبحث عن الرجل المثالى يا " ماكس " ؛ وقد يكون هذا الرجل هو أنت " .

عاد " ماكس " إلى مكتبه في سعادة غامرة وكأنه يمتطى جوادًا طائرًا . التقط هاتفه وضغط على رقم واحد للاتصال السريع .

شركة توينتيث سينشرى فوكس ، مكتب "جوان كيلى " .

" هل " جوان " موجودة ؟ " .

ابتسم الشخص على الطرف المقابل وأجابه قائلاً : " مرحباً يا سيد " كيلى " ، دقيقة واحدة من فضلك " .

سمع " ماكس " نقرة تعنى أن المتلقى يوصله بالشخص المطلوب . التقطت " جوان " هاتف سيارتها وأجابت : " مرحباً ، كيف سارت الأمور فى الاجتماع ؟" .

" على أفضل ما يمكن أن يكون ، لقد أبدى العجوز انبهاره بى " .

قالت جوان : " أنت نجم " .

" ولكن هذا يعنى وجوب المتابعة ، أظن أننى سوف أتأخر " .

سادت لحظة صمت حيث جاءه صوت عالم يموج ؛ عالم آخر فى نهاية الطرف المقابل من الخط ؛ عالم يعج بالمشاكل ؛ بالمواعيد النهائية الأخرى ؛ استشعر كل هذا القدر من الضخامة فى لحظة الصمت ، ثم الكلمة التى تلت هذه اللحظة حين قالت " جوان " : " الأبناء ".

أجاب قائلاً : " أعلم " . ولكننى لا أظن أننى سوف أتمكن من المجىء إن كنت أريد أن أستكمل هذا التقرير ، هل يمكنك أن تذهبى بمفردك ؟" .

سادت لحظة صمت أخرى . فى نهاية طرف الخط المقابل ؛ كانت " جوان كيلى " تشق طريقها عبر ممر " كوانجا باس " ؛ ثم "بوربانك " إلى اجتماع الغداء فى " سيتردسى " . فى تلك المساحات الخاوية التى تفصل المبانى عن بعضها البعض ؛ جالت ببصرها عبر العشب المصبوغ بلون أشعة الشمس حيث بدت الأشجار عتيقة وكأنها تعود بها إلى حصص التاريخ فى المدرسة ؛ لقد درست تاريخ كاليفورنيا فى طفولتها . اجتازت قاعة أمريكان ليجون بمدفعها الموضوع فى المقدمة ، وتذكرت أن شارع " كوانجا باس " عام ١٨٤٥ كان موقع المعركة الوحيدة التى خاضتها لوس أنجلوس ، تنهدت قائلة فى خضوع : " سوف أحاول ".

دوِّن إجمالى الوقت المستغرق فى القراءة هنا : ____ (دقيقة) __________ (ثانية)

٣. **أجب عن العبارات التالية :** أجب فى الحال عن العبارات التالية بأفضل ما لديك بدون إعادة النظر إلى النص السابق . قدر عدد الإجابات الصحيحة من عشرة ، ودونها فى المكان المخصص :

عبارات اختبار الفهم

بدون أن تعيد النظر إلى النص المقروء ، أجب عن العبارات التالية سواء صواب بـ (ص) أو خطأ (خ) أو لم تطرح فى النص (ح) .

____ ١. رئيس " ماكس " ليس لديه عائلة .

____ ٢. يخشى رئيس " ماكس " أن تعطل الأسرة " ماكس " عن تقدمه فى مضمار العمل السريع .

____ ٣. " ماكس " لديه زوجة وثلاثة أبناء .

____ ٤. اسم عائلة ماكس هو "جيلشرست " .

____ ٥. الزر رقم واحد فى هاتف " ماكس " يوصله فى الحال بمكتب زوجته .

____ ٦. تعمل زوجة " ماكس " سكرتيرة فى شركة توينتيث سينشرى فوكس .

____ ٧. يمكن أن نستشف أن زوجة " ماكس " تشغل وظيفة مشحونة .

____ ٨. أخبر الرئيس " ماكس " أنه لا يمكن أن يحضر المناسبة المدرسية الخاصة بأبنائه بعد اليوم الدراسى .

____ ٩. تمنت زوجة " ماكس " أن لو لم تكن قد سمحت لخادمتها بأخذ عطلة فى ذلك اليوم .

____ ١٠. يشعر " ماكس " أنه محظوظ لأنه يملك أسرة تسانده .

والآن قدر عدد إجاباتك الصحيحة من وجهة نظرك من عشر ________ .

٤. **تأكد من صحة إجاباتك**. عد إلى صفحة الإجابات رقم ٢٧٠ . إن وجدت أن لديك أية إجابة غير صحيحة ؛ تعرف على الإجابة الصحيحة ، وعد إلى النص ثانية وأعد قراءته في محاولة لفهم مكمن المشكلة .

٥. **قيم مستوى فهمك للفترة**. أضف إجمالى عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها واضربها فى عشر . دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٣ .

٦. **تعرف على عدد الكلمات التى قرأتها فى الدقيقة الواحدة**. حدد وقت قراءتك وقرب الثوانى عشرياً ، عد إلى بيان عدد الكلمات صفحة ٢٧٧ ، وابحث عن عدد الكلمات فى الدقيقة بجوار وقت القراءة ، دون عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى .

٧. **سجل النتيجة**. عد إلى بيان تقدمك الشخصى وتأكد من تسجيل عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم والتاريخ الذى أديت فيه التدريب ، من المفيد أيضا أن توثق كل التفاصيل الأخرى مثل الوقت الذى مارست فيه القراءة فى ذلك اليوم وأية انشغالات أو استراتيجيات مطبقة وهكذا .

نصائح خاصة بالبحث عن فتات الوقت أثناء الانتظار

كم مرة وجدت نفسك فيها واقفاً فى صف فى متجر البقالة أو جالسًا فى مكتب الطبيب ؟ إنها من أعظم الأمثلة على الأماكن

التى سوف توفر لك فسحة زمنية للقراءة . وإليك على سبيل المثال ، بعض الاقتراحات التى سوف تزيد من سرعتك فى قراءة أى مجلة فى مثل هذه الفسحات الزمنية :

- تخير مجلتك إما بناء على العنوان أو المحتويات .
- بالطبع تخير المجلة الأكثر جذباً لانتباهك .
- راجع سريعاً قائمة المحتويات بحثاً عن المقالات التى تثير اهتمامك . وابحث أيضا عن مقالات أخرى تود قراءتها إن سمح لك الوقت .
- عد إلى المقال الأول الذى يثير اهتمامك ، ثم أجر له مسحاً مسبقاً . اقرأ أول فقرة أو فقرتين ثم اقرأ العبارات الأولى من كل فقرة بعدها . انظر إلى الأشكال التوضيحية والعبارات التوضيحية إلى غير ذلك من الملاحظات المدونة فى الجانب أو الهامش أو داخل صناديق . وتبعا للوقت المتوفر لديك ، قرر ما إن كنت سوف تقرأ المقال بمزيد من التفصيل أم أنك سوف تنتقل إلى المقال التالى .
- إن داهمك الوقت ، اشتر المجلة وعد بها إلى المنزل ! أو اطلب من موظف الاستقبال فى عيادة الطبيب أن يصور لك المقال ، أو يسمح لك بأخذ المجلة نفسها ، إننى أحصل دائماً على مجلات من أجل برامجى التدريبية من طبيب أسنانى الكريم ، ومصفف شعرى ومعالج تقويم العمود الفقرى . إذ إنهم فى العادة يتصفحون مثل هذه المجلات ثم يتخلصون من أكوامها كل بضعة أشهر لأنهم بدورهم يئنون من وطأة تراكمها .



الفهم الفائق : كيف تقرأ الصحيفة قبل أن تصل إلى محطة وصولك ؟

ألن يكون عظيماً أن تفرغ من قراءة صحيفتك قبل أن تصل إلى عملك ؟ إن كنت تذهب إلى عملك بالقطار أو الحافلة أو السيارة الأجرة ؛ فسوف يكون هذا ممكناً ، كلما طالت فترة الانتقال ؛ كانت فرصتك أكبر . ومع ذلك ؛ حتى أثناء أوقات الانتقال القصيرة سوف يبقى بوسعك أن تلتقط الكثير من المعلومات فى فترة محدودة من الوقت .

إن حالتك الذهنية عند قراءة الصحيفة سوف يكون لها تأثير كبير على سرعة وكفاءة قراءتك . حاول أن تتناول قراءة الصحيفة بنفس الإحساس بضغط الوقت الذى تشعر به عند قراءة تقرير سوف يخضع للمناقشة بعد ساعتين فى الاجتماع . إن فرض حدود خاصة بالوقت على قراءة الصحيفة سوف يساعد على ضمان استكمال المهمة .

الكثير من التقنيات المطروحة فى هذا الكتاب يمكن أن تطبق على قراءة الصحيفة بسرعة :

- الهدف والمسئولية .
- المسح المسبق .
- التصفح .
- الكلمات والعبارات الأساسية وأدوات السرعة .
- **حدد هدفك ومسئوليتك**. قد يكون هدفك على سبيل المثال أن تبقى مسايراً لما يجرى على الساحتين المحلية والدولية ، أو أن

تطلـع علـى كـل الموضـوعات ذات الـصلة بمجـال عملـك وخبرتك . أو أن تكتسب معلومات جديدة بشأن موضوعات مثل الأعمال أو العقارات أو الفنون أو غير ذلك .

- **أجر مسحاً مسبقاً !** إن أفضل طريقة لإنجاز ذلك هو النظر إلى جـزء واحد من الصحيفة فى المرة الواحدة بدلاً من إلقاء نظـرة علـى الصحيفة بأسرها خاصة إصدار يوم العطلة إن كنت تخطط لتناوله أثناء ذهابك إلى العمل صباح الاثنين . نح جانباً كل النشرات الإعلانية حتى لا يبقى بين يديك إلا الجوهر الذى تود الاطلاع عليه .

لكى تجرى مسحاً مسبقاً لأى قسم فى الصحيفة : استخدم إبهامك سريعاً ومرره قارئاً التاريخ وعنوان الجزء والفهرست والعناوين الرئيسية والعبارات المدونة تحت الصور . التقط أيضاً كل المقالات التى تخدم هدفك . سجل أيضاً ذهنياً كل المقالات التى تثير اهتمامك أو ذات الصلة بهدفك سواء بوضع نقطة بجوار العنوان باستخدام قلم "ملون" . أو تدوين الكلمات الأساسية أو العبارات الأساسية فى الهامش بجوار المقال .

- **تصفح**. بمجرد أن تفرغ من المسح المسبق : بادر بتصفح كل الأوراق والتقاط كل المقالات التى تلبى هدفك وتمدك بالمعلومات التى تبحث عنها .

- **العبارات والكلمات الأساسية وأدوات السرعة**. لا تنس استخدام الكلمات والعبارات الأساسية وأدوات السرعة لكى تزيد من سرعة قراءتك إلى أقصى حد .

اطوِ الصحيفة

إن قراءة صحيفة فى مكان ضيق كالذى يفرض عليك بالطبع أثناء ركوب وسيلة المواصلات أمر صعب بالفعل يفرض عليك الكثير من القدرة على المناورة ، يمكنك أن تلجأ إلى الطى كوسيلة تخرجك من هذا المأزق وتمكنك من حمل الصحيفة وتقليب صفحاتها ، التقط صحيفة واتبع الخطوات التالية :

- استخرج الصحيفة وافتحها بحيث تكون الصفحة الأولى أمامك .
- اطو الصحيفة إلى نصفين متساويين بحيث يلمس نصف الصفحة الخلفى النصف الخلفى المقابل . اقرأ ما تشاء من الجانب الأيمن من الصفحة ١ ، ثم انتقل إلى الجانب الأيسر من الصفحة ١ .
- امسك بالركن الأيسر من صفحة ١ فى يدك اليمنى واطوها ثانية . سوف يلمس الجانب الأيسر من الصفحة ١ الجانب الأيمن من نفس الصفحة . سوف ترى بذلك الجانب الأيمن من الصفحة ٢ . أما إن قلبت الصحيفة تماما فسوف تجد نفسك أمام الجانب الأيسر من الصفحة ٣ .
- لكى ترى الجانب الأيسر من الصفحة ٢ ؛ امسك بثنية أو طية الصفحة ٢ واطوها بحيث يلتقى النصف الأيمن من الصفحة ٢ بالنصف الأيسر من صفحة ٣ .

ضع فى اعتبارك أن الصحيفة تضم عدد كلمات لا يقل عن عدد كلمات الرواية ؛ لذا عليك أن تتذكر دائما أنك لن تستطيع ولا

يجب عليك أن تقرأها كاملة وإنما أن تسعى لانتقاء المادة التى تود قراءتها منها بحكمة .

كيف تزيد من سرعتك فى قراءة أوراق التواصل الكتابية فى العمل ؟

تتخذ أوراق التواصل الكتابية عدة أشكال وصيغ . يشمل بعضها التذكرة والخطابات والتقارير والوثائق والإخطارات وغيرها . تذكر دائما أن القراءة السريعة لا تعنى تواصل القراءة بنفس السرعة وإنما التراوح بين البطه والسرعة. سوف تقرر أنت السرعة التى سوف تستخدمها تبعا لـ :

- موضوع التواصل .
- أهميته بالنسبة لمهامك الحالية .
- الراسل .
- إطارك الوقتى .
- مستوى خبرتك أو معلوماتك حول الموضوع .
- النمط الكتابى .
- ما إن كانت المادة المقروءة تفرض عليك رداً .

أيا كان نوع التواصل الكتابى ، احرص على إجراء مسح مسبق لمحتواه العام واستخدم الكلمات والعبارات الأساسية أو الوحدات الفكرية أثناء القراءة واحرص أيضاً على استخدام أداة سرعة (اليد أو البطاقة) .

نصائح خاصة لزيادة سرعة قراءة البريد الإلكترونى

لقد أصبح البريد الإلكترونى اليوم من الوسائل المفضلة ذائعة الصيت فى عالم الأعمال حتى إنه صار يستخدم لمراسلة الموظفين والعملاء والزبائن وهكذا . إليك أربع نصائح سوف تساعدك على السيطرة على بريدك الإلكترونى :

- **انظر لاسم الراسل والمرسل إليه** . هل أنت واحد من بين كثيرين تلقوا البريد الإلكترونى ، أم أن الرسالة قد بعثت لك أنت وحدك ؟ إن كانت الرسالة موجهة إلى مجموعة كبيرة من الأشخاص فهذا يعنى أنها على الأرجح غير ذات أهمية ، إن كنت تملك برنامجاً مرناً من برامج البريد الإلكترونى يمكنك أن تحد الأولويات بمعنى تقديم بعض الراسلين على غيرهم فى حافظة مخصصة . بمعنى أن كل الرسائل الواردة من رئيسك فى العمل سوف تدخل بشكل تلقائى فى حافظة " الرئيس ". وهذا يعنى أنك فى كل يوم عند مطالعة حافظة الرئيس سوف تجد كل رسائله محفوظة بداخلها .
- **ابحث عن موضوع الرسالة** . إن موضوع الرسالة سوف يمنحك إشارة عن محتوى الرسالة . حث كل مراسليك على توخى الدقة والتحديد عند كتابة العنوان قبل كتابة الرسالة نفسها ، وإليك بعض الأمثلة :

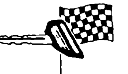
الموضوع: العمل المطلوب إنجازه من قبلك للاجتماع يجب أن يقدم يوم ١١ قبل انعقاد الاجتماع يوم ١٢ .

الموضوع : ما هو الشكل المقترح للميزانية ؟

الموضوع : شكرا على استجابتك السريعة بشأن اجتماع

إن قراءتك لعنوان الموضوع سوف يمكنك من تحديد ما إن كنت بحاجة إلى قراءة الرسالة فى الحال أم مجرد إلقاء نظرة سريعة عليها أم إرجائها إلى وقت لاحق .

- **المسح المسبق**. تسمح لك بعض برامج البريد الإلكترونى بإجراء مسح مسبق يمكنك من التقاط المحتوى وتقرير ما إن كنت سوف تقضى وقتك فى القراءة ، أم أنك سوف ترجئها أم تلغيها تماماً .
- **استخدم تقنيات السرعة**. يمكنك أن تستخدم تقنية الكلمات السريعة أو الوحدات الفكرية أو العبارات السريعة على الشاشة ، ولكن أدوات السرعة فى المقابل سوف تكون أكثر صعوبة ، بدلا من استخدام السهم لقراءة سطر بسطر حاول أن تستخدم الـ " فأرة " لكى تنتقل سريعاً إلى الجزء التالى من النص الذى تود قراءته ؛ اقرأ الجزء بأكمله ثم انتقل إلى الجزء التالى من النص ، وتخطَ كل الأجزاء أو المقاطع التى لا ترغب فى قراءتها .



أدر محركك : حركة اليد المفتوحة

إليك أداة سرعة أخرى حاول استخدامها . وهى حركة اليد المفتوحة التى تعتبر إحدى الحركات المريحة لليد ، تخير صفحة فى مجلة أو صحيفة أو فى هذا الكتاب ، احرص على وضع المادة المقروءة على سطح مستوٍ ولا تحملها بين يديك .

افتح إحدى يديك مع فرد الأصابع وضع راحة اليد فى منتصف الصفحة . ضع يدك على النص مع تثبيت إصبع الوسطى فى منتصف العمود ، حرك يدك ببطء فى شكل حرف S وأنت

تتحرك أسفل العمود ؛ تحرك إلى أسفل ؛ مجتازاً عدة سطور قليلة في المرة الواحدة . يجب أن تلمس يدك الصفحة بخفة أثناء التحرك ، أما عيناك فيجب أن تتحركا من اليمين إلى اليسار . يمكنك أن تستخدم الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية لكى تساعدك على زيادة سرعتك . عليك أن تتبع إصبع الوسطى أثناء التحرك نحو أسفل الصفحة . كلما ازددت اعتياداً على هذه الطريقة ؛ حاول أن تزيد من سرعة تحرك يدك .

كيف تزيد من سرعة قراءتك على المواقع الإلكترونية ؟

سواء كنت طالباً يُجرى بحثاً أو متخصصاً يبحث عن مشروع جديد ، أو يطلع على وضع منافسيه أو رجلاً يبحث عن مكان لقضاء عطلته التالية أو وسائل لتحسين إدارة بيته ؛ فأنت تدرك أنك يمكن أن تحصل على معلومات قيمة من خلال شبكة الإنترنت ، ومع ذلك ؛ أنت تعلم أنك أحياناً سوف تقضى وقتاً يفوق ما تريد قضاءه في البحث عما تريد .

وقد أطلق "جاكوب نيلسون " ؛ أحد الباحثين المحنكين في مجال الإنترنت اسمين محددين لمستخدمى الإنترنت وهما : الباحث النهم والمستهلك ، الباحث النهم هو الشخص الذى لا يكف عن البحث عن المعلومات التى تثير اهتمامه . وهو يبقى دائماً مركزاً ونهماً متعطشاً إلى المعلومة التى يبحث عنها ؛ ولكنه لا يود أن ينفق وقتاً أكثر من اللازم في بحثه عن المادة المراد البحث عنها . إن مثل هذا الباحث لن يسعى لقراءة المادة بأكملها في المرة الأولى ، وإنما سوف يلجأ بدلا من ذلك إلى التصفح بحثا

عن المعلومة المطلوبة ، وبمجرد أن يعثر عليها ؛ سوف يشرع فى التهامها أو البحث عن المزيد من التفصيل ، إن مثل هذا النمط سوف يسعى بشكل طبيعى وتلقائى إلى تطبيق كل تقنيات السرعة فى القراءة .

إليك بعض النصائح التى سوف تساعدك على الحد من عدد المواقع الإلكترونية التى يجب أن تزورها ، والحصول على المعلومات المرادة مع تجنب الجهد المضنى .

- **ابدأ بحثك بـ www.AskJeeves.com** . تعامل مع هذا الموقع وكأنك تطلب من شخص معنى لكلمة لا تعرفها . سوف توفر على نفسك الوقت والجهد اللازمين لكى تقوم بالبحث بنفسك . إن كنت تود البحث عن موضوع معين ؛ فإن هذا الموقع سوف يساعدك سريعاً على الحد من وقت البحث .

- **اعرف الفرق بين محرك البحث والدليل** . محرك البحث هو برنامج يتلقى طلب البحث منك ، ويقارنه بقائمة محتوياته ثم يضاهى النتائج الأقرب إلى موضوع بحثك . أما البحث باستخدام الكلمات الأساسية فسوف يكون أكثر فاعلية من المحرك الباحث ، ولكنه قد يكبلك بكم هائل من الصفحات التى يجب أن تجرى مسحاً لها . من بين المواقع الأكثر قدماً والأفضل للبحث برنامج AltaVista(www.altavista.com).

 أما الدليل فهو مرشد شخصى طوره بعض الأشخاص وليس برامج تشغيل تلقائية وهو يخضع للتنظيم عادة من خلال موضوعات أساسية وأخرى فرعية ، إن المواقع القائمة على الدليل سوف تمدك عادة بنتائج أقل ولكن أكثر جدوى . من بين البرامج الأكثر نجاحاً وشيوعاً فى هذا الصدد برنامج Yahoo ! (www.yahoo.com) .

- تعرف علي محركات البحث والأدلة الثلاثة الأمثل بالنسبة لك . نظراً لكثرة عدد مثل هذه المحركات والأدلة ، قد تجد نفسك غارقاً بداخلها لسنوات ، بالإضافة إلى AltaVista وYahoo ! إليك بعض البرامج الشهيرة الأخرى :
    - www.google.com
    - www.dogpile.com
    - www.webcrawler.com
    - www.looksmart.com
    - www.snap.com
    - www.MSN.com
    - www.hotbot.com
    - www.lycos.com
    - www.infoseek.com
- **تعلم كيف تجرى بحثاً فعالاً** . كلما قلصت من نتائج بحثك ؛ قل كم القراءة المفروض عليك ، البحث الفعال يعني استخدام مصطلحات البحث الأكثر فاعلية لتحديد ما تريد البحث عنه ؛ وذلك من خلال توظيف كلمات مثل كلمة " و " أو " + " . إن محرك البحث سوف يحدد بعدها المواضع التى تشمل الكلمات والمصطلحات التى زاوجتها مع بعضها البعض ، عندما تبحث عن كلمة "شكسبير " على سبيل المثال سوف تجد أثناء بحثك ٦،٦٦٠،٠٠٠موقع . استخدم البحث الفعال لكى تقلص من نطاق خياراتك من خلال تدوين عبارة كالتالية " شكسبير + مهرجانات إقليمية "

- **اطلع فقط على ١٠ بالمائة (أو أقل) من نتائج بحثك**. هناك بعض محركات البحث مثل محرك www.excite.com التى سوف تقدم لك المواقع تبعاً للأولوية بمعنى أن تظهر المواقع الأكثر ملاءمة لك فى البداية . يمكنك أن تتخذ قرارا بالاطلاع على هذه المواقع فقط ، ثم الانتقال إلى محرك بحث آخر أو إعادة البحث باستخدام معيار بحث آخر أى بتغيير اسم البحث الفعال .

- **لا تهدر وقتك فى انتظار الرسوم البيانية**. إن الرسوم البيانية سوف تستغرق وقتاً لحين ظهورها على شاشة حاسبك . يمكنك أن تنتقل إلى مكان آخر أو تستغل هذا الوقت فى قراءة أى مادة تحتفظ بها بجوارك . وهكذا عندما تظهر الرسوم تكون أنت قد استكملت قراءتك !

- **استخدم الصفحة الأساسية باعتبارها قائمة محتويات**. تحتوى معظم المواقع الإلكترونية على صفحات أساسية متصلة بالموضوعات المختلفة فى صفحات الموقع الأخرى ، اكتف بها ولا تطلع على باقى الصفحات .

- **ضع سجل مواقعك المفضلة**. سوف يوفر عليك هذا الوقت عندما ترغب فى العودة إليها ثانية بحثاً عن المعلومات .

- **استخدم تقنيات السرعة**. يمكنك أن تستخدم الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية على الشاشة . نمِّ قدرتك وخبرتك فى إجراء المسح .

- **حدد إطاراً للوقت**. إن الشخص المحنك فى التعامل الإلكترونى يدرك جيدا أن هذه المواقع يمكن أن تهدر وقتاً قيماً . وهذا يعنى أنك إن حددت وقتاً معيناً للبحث ، سوف تعمل بمزيد من الفاعلية .

- **قاوم الرغبة فى الطباعة** . اقرأ على الشاشة ، سوف توفر وقت قراءة قيمًا بالاكتفاء بقراءة النص على الشاشة بدلا من إهدار وقتك فى طباعة وثيقة ما . كما أن هذا من شأنه أيضا أن يقلل من حجم كومة قراءتك .

توفير المزيد من الوقت : كيف تنجح فى إنجاز مهام شهرية أو أسبوعية ؟

دعنا نواجه الأمر ، نحن لا نملك ما يكفى من الوقت على مدار اليوم لإنجاز كل هذه المهام المستهلكة للوقت مثل إعداد قائمة عشاء أسبوعية أو قائمة تسوق . إن مثل هذه المهام لن تبقى لنا وقتاً كافياً للقراءة ، ومع ذلك ، فإنك إن وضعت نظاماً والتزمت به ، فإن مثل هذه المهام لن تستغرق وقتاً أقل فحسب وإنما سوف توفر لك وقتاً أكثر للقراءة إليك على سبيل المثال . نظاماً لإدارة فواتيرك مما سيمنحك المزيد من الوقت للقراءة .

إن دفع الفواتير مهمة مملة ومهدرة للوقت بالنسبة لمعظم الأشخاص . ولكنها قد تصبح مهمة أقل إيلاماً إن أصبحت أكثر إدراكاً لنمط تسديد الفواتير الخاص بك ، والبحث عن وسائل أفضل وأسرع وأكثر فاعلية لتسديدها .

يرى الكثيرون أن استخدام الحاسب لدفع الفواتير يوفر لهم الكثير من الوقت . يمكنك أن تتبع حساباتك وتطبع شيكاتك على الحاسب مما سوف يوفر لك الكثير من وقت الكتابة وإجراء الحسابات ، فبمجرد أن تطبع الشيكات ، فإن كل ما سيبقى عليك هو أن توقع عليها . ضع الشيكات والفواتير فى المظاريف والصق الطوابع وبادر بإرسال المظاريف ، بل إن البعض يذهب

لأبعد من هذا ويؤثر الامتناع التام عن التعامل مع الشيكات من خلال تخويل هذه المهمة للبنك بضغطة زر على الحاسب . بدون توقيعات ، بدون طوابع ، بدون شيكات .

تبعا للطريقة التى سوف يقع اختيارك عليها لتسديد فواتيرك ، فقد تجد من بين المقترحات التالية ما يمكن أن يكون مجدياً فى توفير وقتك :

- **جهز الفواتير بمجرد أن تفتحها** . افتح الفاتورة ، ثم أجر مراجعة سريعة واستبعد كل الصفحات الزائدة ثم اشبك الفاتورة بمظروف الدفع ، ضع الفواتير فى مظروف كبير أو فى ملف يحمل عنوان " فواتير مستحقة الدفع " وضعه فى مكان واضح بحيث يكون بمثابة تذكرة دائمة لك .
- **دوِّن موعد الدفع المستحق على المظروف** . مع كل فاتورة دوِّن تاريخ " استحقاق الدفع " على ورقة لاصقة فوق المظروف الخاص بالفاتورة . واحرص على ترتيب الفواتير وفق مواعيد استحقاقها لكى تسهل على نفسك مهمة سدادها عندما يحين الوقت.
- **أعد قائمة بفواتيرك الشهرية** . أعد اثنتى عشرة نسخة لكل شهر من شهور السنة . دوِّن اسم الشركة وبجوار الاسم دوِّن المبلغ المستحق وتاريخ الدفع . عندما تجلس بعدها لسداد الفواتير سواء يدوياً أو باستخدام الحاسب ، سوف تكون على دراية بالمبلغ المستحق مما سوف يسرع عليك إنجاز مهمة تحرير الشيكات .

إننى بتطبيق الأفكار السابقة أوفر ساعتين من الوقت الذى كنت أقضيه فى سداد الفواتير . والآن ، ألا تحب أن توفر هذا الوقت

لممارسة القراءة ؟ حاول أن تحسن إدارة وقتك بشكل أفضل من خلال الحد من الأنشطة اليومية والأسبوعية والشهرية التى ترى أنها تلتهم الكثير من وقتك .

قيِّم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر اختباراً لرؤيتك لذاتك ، املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التاليةَ :

أنا قارئ ______________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟

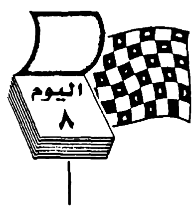


محطة توقف : نصيحة اليوم

إن كنت تريد بحق أن تزيد من سرعتك باستخدام استراتيجيات القراءة السريعة هذه ؛ فحاول أن تستخدم بندول إيقاع وهو أداة ضبط الوقت لدى الموسيقيين . حيث يمكن أن تضبط على سرعات مختلفة لتصدر صوتا فى كل مرة يتحرك فيها المؤشر إلى الأمام وإلى الخلف ، أقترح استخدام مادة قراءة ذات أعمدة ضيقة مثل الصحيفة أو المجلة لأداء هذا التدريب . ابدأ باستخدام البندول بسرعة بطيئة لقياس قدرتك على القراءة ، إن هدفك هو أن تبدأ عند بداية الخط الأول مع أول نقرة ثم الوصول إلى نهاية السطر مع النقرة الثانية وهكذا . لن يكون الأمر سهلاً ؛ ولكنه تدريب رائع لمساعدتك على تنمية سرعتك . عندما تصبح أكثر

كفاءة وتجد أنك تقرأ بسرعة تفوق سرعة المؤشر ؛ زد سرعة بندول الإيقاع .

في اليوم الثامن ؛ سوف تتعرف على ناقل السرعة الافتراضى الذى يشمل التصفح والمسح والإسقاط ، وسوف تطلع أيضاً على الموضوعات الخاصة بالقراءة على شاشة الحاسب .



نقّح قراءتك السريعة

عندما تكون على الطريق السريع فإنه يمكنك أن تسير بسرعة خمسة وخمسين ميلاً فى الساعة بل وخمسة وستين ميلاً أو أكثر فى بعض الأماكن ، ولكن فى أوقات الازدحام ، لن يكون بوسعك أن تفعل ذلك ، كما أن قيادة سيارتك فى الشوارع الرئيسية فى بلدتك قد تكون أكثر سرعة فى منتصف الليل عن منتصف النهار ، وهناك عدة عوامل سوف تحدد سرعة سيارتك مثل وقت القيادة والمواصلات وحالة الجو وهكذا . إن قائد سيارة السباق سوف يعدل سرعته هو الآخر تبعاً لحالة المضمار وظروفه ، إن إدراك كل هذه العوامل والظروف وضبط تعديل السرعة وفقاً لها سوف يضمن لك رحلة آمنة وناجحة .

أنت اليوم سوف تتعامل مع ناقل السرعة الافتراضى الخاص بعملية القراءة ، إن معرفة هدفك (اليوم الثالث) وتطبيق المسح المسبق (اليوم الخامس) هما العاملان الأساسيان لتحديد سرعتك فى القيادة ومن خلال التصفح أو المسح أو الإسقاط سوف تتعرف على الفرق بين القراءة على الورق والقراءة على الحاسب ،

كما أنك سوف تحظي أيضا بفرصة لتقييم سلوكك فى القراءة وسوف تخوض اختبارا لتتبع ما سوف تحرزه من تقدم .

صندوق التحكم : ناقل السرعة

يستخدم قائدو سيارات السباق ناقلاً للسرعة . ذلك لأن تعديل السرعة يكون أكثر فاعلية باستخدام ناقل سرعة تقليدى عن ناقل سرعة أتوماتيكى . فالناقل اليدوى يمدك بقدر أعلى من السيطرة والتحكم فى مركبتك وقدرة أكبر للوصول إلى حيث تريد بالسرعة التى تريدها . إن أى قارئ كفء سوف يكون لديه هو الآخر ناقل سرعة يسمح له بقدر من المرونة كى يغير سرعته تبعاً لظروف الطريق أو القائد .

أثناء سباق السيارات ، سوف تجد أن هناك حاملاً للراية يخبر المتسابقين بوقت الإسراع ووقت الإبطاء ، وهذا يعنى أنه إن سمح بزيادة السرعة فسوف تجد الراية الخضراء مرفوعة ، أما إن كان هناك ما يوجب الإبطاء فسوف تجد الراية الصفراء مرفوعة .

أنت تملك راياتك الخاصة التى سوف تساعدك على معرفة الوقت الآمن الذى يسمح لك فيه بالإسراع والوقت الذى يجب أن تبطئ فيه ، وسوف تبدو معظم هذه الإشارات مألوفة بالنسبة لك من خلال الفصول السابقة ، تعلم الالتفات إلى كيفية تأثير كل من هذه الإشارات عليك .

- **الهدف والمسئولية** . إن كان هدفك هو أن تلتقط جوهر الموضوع فهذا يعنى أنك يمكن أن تزيد من سرعتك ؛أما إن كان الهدف هو الدراسة أو الحفظ فهذا يعنى أنك يجب أن تبطئ.

- **المسح المسبق**. إن المسح المسبق سوف يمنحك الخلفية الثقافية عن الموضوع مما سوف يساعدك على التآلف مع النص ويعمل على زيادة سرعتك فى القراءة . بدون هذا التآلف ؛ سوف تقضى وقتا أطول فى محاولة تصور المعنى والنتيجة هى أنك سوف تبطئ من سرعتك فى القراءة ، أو تجد نفسك مضطراً إلى قراءة مادة لا ترغب فى قراءتها .
- **الخلفية الثقافية أو المعرفية**. إن أى محتوى قراءة مألوف أو سهل سوف يزيد من سرعتك ، أما أى محتوى صعب أو غير مألوف فسوف يبطئ من سرعتك فى القراءة .
- **مستوى الضوضاء**. سوف تقرأ بسرعة أكبر وبمزيد من الكفاءة كلما كان المكان هادئاً يشعرك بالارتياح ، يفضل معظم الأشخاص الناضجين الأماكن الهادئة مما يعنى أن المكان الذى يعج بالضوضاء سوف يبطئ من سرعتك .
- **مصادر التشويش والمقاطعة**. إن السيطرة على عوامل التشويش والمقاطعة أثناء القراءة سوف تساعدك على المضى بسرعة أكبر فى القراءة مع مزيد من التركيز والفهم ، أما إن سمحت لأبنائك وغيرهم من الأشخاص والهاتف والبريد الإلكترونى وغيره من مصادر التشويش والمقاطعة أن تقطع عليك قراءتك ؛ فسوف تجد نفسك بشكل طبيعى تبطئ من سرعتك وسوف تتراجع أيضا قدرتك على الفهم والتركيز .
- **عامل الوقت**. إن كان هناك موعد نهائى خاص بالقراءة ؛ فهذا يعنى أنك يجب أن تسرع فى قراءتك ، أما إن كان لديك الكثير من الوقت للقراءة ؛ فهذا يعنى أنك تملك الخيار إما أن تقرأ بسرعة أو ببطء .

- **وقت القراءة أثناء اليوم**. إن معرفة أوقات ذروة نشاطك وممارسة القراءة في هذه الأوقات يعنى أنك سوف تزيد من سرعتك فى القراءة ، أما محاولة القراءة فى أوقات خمولك أو نعاسك فسوف يبطئ من قراءتك .

- **الحالة البدنية**. إن كنت مرتاح البدن ؛ تشعر بالشبع وترتدى ملابس مريحة وفى حالة نفسية جيدة فهذا يعنى أنك سوف تكون أكثر قدرة على القراءة السريعة عن الأوقات التى تكون فيها منهكاً وجائعاً ومرتدياً ملابس غير مريحة أو مريضاً ، إننى كثيرا ما أجرى استفتاء في فصولى حول هذه الأشياء لكى أعرف من منهم يحرص على أن يُشعر نفسه بالارتياح حين القراءة . ولكن الكثيرين يجيبون بالنفى . إن كنت تشعر بالتعب معظم الوقت فلا أريدك أن تشعر أنه قد حكم عليك بالقراءة البطيئة طوال حياتك . قد يكون هذا هو الوقت المناسب لتطبيق استراتيجيات السرعة فى القراءة . وهذا بدوره سوف يعود بالنفع عليك لأنك إن قرأت بسرعة أكبر فسوف تحصل على قسط أوفر من النوم .

- **استخدام تقنية سرعة**. إن كنت تطبق استراتيجية سرعة فعالة مثل العبارات الأساسية أو الوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية أو أى أداة سرعة ؛ فسوف تقرأ بسرعة أكبر ، أما إن لم تكن تفعل هذا ، فإنك لن تقرأ بسرعة .

- **موضع القراءة**. إن كنت تقرأ بغرض الدراسة أو العمل فإن وجود العقل فى مكان اعتاد العمل فيه أى على المكتب أو المنضدة يعنى أنك سوف تزيد من سرعتك فى القراءة .

- **درجة الحرارة والإضاءة**. إن الغرفة التى تكون فيها الإضاءة مناسبة ولا يكون فيها الجو مفرطاً فى الحرارة أو البرودة سوف تقودك

بمزيد من السهولة نحو القراءة الأسرع ، أما الغرفة ذات الإضاءة غير المناسبة أو درجة الحرارة غير المناسبة فسوف تبطئ من سرعتك .

- **درجة الاهتمام**. يختلف الأشخاص من حيث سرعتهم فى قراءة المادة التى تثير اهتمامهم ، ما الذى تفعله ؟ هل تزيد من سرعتك أم تبطئ منها؟ يفضل بعض القراء التقاط الجوهر بمعنى معرفة فحوى الموضوع بينما يفضل البعض الآخر استيعاب المعنى شيئاً فشيئاً وقراءة النص كاملاً من البداية إلى النهاية .
- **اتساع العمود وحجم الحروف المطبوعة**. هل تعرف حجم العمود الذى تفضله ؟ هل تفضل العمود الضيق أم الواسع ؟ ما هو حجم الحروف الذى تفضله ؟ بشكل عام ؛ سوف تجد الأعمدة الأكثر اتساعاً أكثر صعوبة عن الأعمدة الضيقة ، ومع ذلك فإن أدوات السرعة يمكن أن تساعد فى تقليل أى مساحة اتساع العمود . إن قراءة مادة تجذب عينيك سوف تزيد من سرعتك . أما إن لم تكن جذابة ؛ فسوف تبطئ من سرعتك .
- **نمط الكاتب**. إن كان نمط الكاتب يجذب انتباهك فهذا يعنى أنك على الأرجح سوف تستمتع بالمادة التى تقرؤها وتزيد من سرعتك ، أما إن كان نمط الكاتب لا يثير إعجابك فسوف يستحوذ عليك التفكير بأن هذا النمط لا يثير إعجابك مما سيبطئ من سرعتك فى القراءة .

قد تجد نفسك الآن تفكر قائلاً : " ألن يكون عظيماً أن أقرأ وكل هذه الرايات الخضراء مرفوعة فى آن واحد . كيف يمكن أن أفعل هذا ؟ " نعم ، سوف يكون هذا عظيماً ، ولكنه فى نفس

الوقت هدف غير منطقى . نحن لا نسعى هنا لأن نناضل من أجل المثالية وإنما للسيطرة على المواد المقروءة ووقت القراءة والبيئة المادية بالقدر الذى يمنحك أعلى قدرة من الفاعلية والكفاءة أثناء القراءة .

من خلال التجربة والخطأ ؛ سوف تتعرف على الظروف الأكثر أهمية بالنسبة لك ، سوف تكون محترفاً فى استخلاص كل ما تريده من المادة التى تقرؤها فى أقل وقت . ولكن عليك أن تضع فى اعتبارك أنه حتى المحترف سوف يمر بأيام سيئة ، ولكن هذا لا يعنى أنه قد فقد قدرته على ممارسة السباق ، وإنما يعنى فقط أنه يجب أن يحسن من سيطرته وتحكمه فى ناقل الحركة ليتوافق مع حالة المضمار الحالية . دعنا نفرض على سبيل المثال أنك يجب أن تقرأ عرضاً خاصاً باجتماع العمل فى اليوم التالى ، لا مشكلة . ولكن المشكلة هى أنك منهك بحق . ما الذى يمكنك أن تفعله . يمكنك إما أن تستسلم للنوم قليلاً ثم تنجز العمل أو تستيقظ فى وقت مبكر فى صباح اليوم التالى لقراءة التقرير ، إننى أقترح دائما ممارسة القراءة على مكتب أو منضدة ذات إضاءة جيدة ولكن إياك أن تقرأ عندما تكون فى حالة إنهاك شديد . سوف تشرد كثيراً وسوف تجد صعوبة بالغة فى تتبع الأفكار كما أنك لن تستوعب ما تقرؤه .

تصفح وامسح وأسقط

التصفح والمسح والإسقاط هى أشبه بالقيادة على أعلى سرعة لناقل السرعة ، إنها التقنيات الأكثر استخداماً فى القراءة . وأرى أن أفضل توصيف لهذه التقنيات هى أنها تقنيات عدم القراءة . إن

المهارة الأساسية لكل منها تكمن في معرفة وقت وكيفية استخدامها بدون تفويت ما تود فهمه من القراءة . وكما هو الحال بالنسبة للكثير من مهارات القراءة ؛ يتوقف انتقاؤك للتقنية على هدفك من وراء القراءة .

التصفح

استخدم التصفح عندما تكون بصدد البحث عن الفكرة الأساسية أو الأفكار الأساسية العامة للنص المقروء ، إنها طريقة تهدف لإعطائك نظرة شاملة من خلال تفاصيل منتقاة .

عندما تستخدم التصفح يكون هدفك هو :

- استخراج الأفكار الأساسية من خلال كم كبير من المادة .
- اختبار إمكانية تجاوز وإسقاط المادة بأمان .
- تحديد المواضع التى يجب قراءتها بدقة .
- اكتساب نظرة عامة خاطفة بدون التعرض للتفاصيل التى سوف تتعرف عليها من خلال القراءة الدقيقة .

تشمل المواد الأنسب للتصفح ـ ولكنها لا تقتصر عليها ـ المواقع الإلكترونية والمجلات والصحف والكتب غير الأدبية ودليل الاستخدام .

إن التصفح أشبه بالمسح المسبق ولكن مع وجود فارق واحد . أنت الآن تضيف ما هو أكثر من قراءة العبارة الأولى من كل فقرة . بالرغم من أنك سوف تخلص من العبارة الأولى للفقرة إلى الفكرة الأساسية لها إلا أنه يمكن أن تجد تفاصيل مهمة فى أجزاء أخرى من الفقرة ؛ يمكنك أن تلتقطها أيضاً *دون الحاجة للقراءة كلمة*

بكلمة . إن شعرت بأن العبارة الأولى لم تنقل لك المعنى ؛ فاقرأ كلمة أو اثنتين من العبارة التالية . ثم دع عينيك تتأرجحان إلى أسفل بحثا عن أية أسماء أو تواريخ أو أعداد أو أية تفاصيل أخرى ذات صلة بهدف قراءتك ، إن لم تمنحك العبارة الأولى بالإضافة إلى التفاصيل ما يكفى عن محتوى الفقرة . عندها ، وفقط عندها ؛ عليك قراءة العبارة الأخيرة من الفقرة . واصل تطبيق الطريقة على الفقرة التالية وهكذا ، لإنجاح هذه العملية وتجنب القراءة الكاملة ؛ يجب أن تكون على دراية تامة بما تبحث عنه ، أى هدف القراءة .

إن هذه التقنية تستغرق في وصفها وقتاً يفوق وقت تطبيقها الفعلى ، يجب أن تبقى سريعاً ومرناً ، وكأنك تعدو على أطراف أصابعك فى سباق حواجز . فى صفحة ٢٠٧ سوف تجد مثالاً على حركة العين أثناء التصفح ، حرك عينيك بأسرع ما يمكن فوق الكلمات .

وسائل المساعدة : تصفح فقرة

تخيّر فقرة من مجلة أو فصلاً من كتاب غير أدبى تود قراءته ، حدد هدفك ومسئوليتك ، إن هدفك يمكن أن يكون بسيطاً مثل رغبتك فى محاولة التصفح ، ومسئوليتك هى العثور على أكبر كم من التفاصيل لنفسك بدون قراءة النص كاملا . اتبع النصائح الخاصة بكيفية التصفح التى طرحناها سابقاً ، وامنح نفسك ما يقرب من خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية فى الصفحة الواحدة ، وحتى أقل من ذلك إن كنت تود استخلاص أكبر كم من المعلومات فى أقل فترة زمنية بدون ممارسة القراءة الكاملة ، عندما تنتهى ؛

كيف تجرى التصفح ؟

تقــرأ الفقــرة الأولى بالسرعة العادية حيث تحتوى الفقرة الأولى فى العادة على المقدمة أو على إطلالة عامة لما سوف يطرح فيما بعد .

ولكن أحياناً قد تجد أن الفقرة الثانية هى التى تحتوى على المقدمة . فى الفقرة الأولى ؛ قد يكون الكاتب بصدد "الإحماء" فقط ، أو "سرد بعض العبارات التى تجذب الانتباه" .

إن قراءة الفقرة الثالثة بالكامل قد لا تكون ضرورية ولكن

... ...

... ...

... ...

... ...

سوف تجد الفكرة الأساسية مطروحة عادة فى العبارة الافتتاحية للفقرة ... ...

... ...

... ... عبارة الموضوع

... ...

... ...

... ...

... ...

بالإضافة إلى العبارة الأولى يجب أن يحصل القارئ على بعض التفاصيل وليس كل التفاصيل من باقى الفقرة

... ...

... ...

... ...

... ...

... ... الأسماء ...

... التواريخ ... ...

... ...

هذا لا يفيدك بشيء ...

... ...

... ...

... ...

... ...

... ...

وبالتالى قد تجد الفكرة الأساسية أحيانا فى منتصف أو نهاية الفقرة .

بعض الفقرات تكتفى بتكرار الأفكار ... ...

... ...

... ...

لن تجد الفكرة الأساسية فى العادة مطروحة فى العبارة الافتتاحية . مما يعنى أنك يجب أن تقرأ الفقرة بالكامل .

ثم اترك معظم الفقرة التالية بدون قراءة ... ...

... ...

... ...

... ...

... ... لتوفير الوقت

... ...

... ...

... ...

تذكر أنه عليك اتباع معدل سريع للغاية ... ...

... ...

... ...

... ...

... ...

... ...

... ٨٠٠ كلمة فى الدقيقة

... ...

... ...

لا تخش ترك نصف أو أكثر من نصف الفقرة ...

... ...

... ...

... ...

... ...

لا تفرط فى اهتمامك وتشرع فى قراءة كل شيء

... ...

... ...

... ...

... ...

التصفح عمل ... ...

... ...

... ...

... ...

من المتوقع أن يقل معدل الفهم ... ...

... ...

... ... ٥٠٪ ... ...

... ...

... ...

... ...

وهذا ليس منخفضا للغاية

... ...

... ...

ولكن التدرب على التصفح سوف يجعله أكثر سهولة ... ...

... ...

... ...

... ... وسيمدك بالثقة

... ...

... ...

... ...

قد لا تجنى أى شيء بالمرة من قراءة بعض الفقرات ... ...

... ...

... ...

... ... لا تقلق

... ...

... ...

إن التصفح قد يستخدم مع أشياء عدة ... ...

... ... التقارير ...

... ...

... ... الصحف ... ...

... ...

... ... الملاحق

... النص ... ...

يجب قراءة الفقرة الأخيرة بشكل كامل إذ إنها تحتوى على الخلاصة .

تذكر أن الهدف من وراء التصفح هو التعرف على الأفكار الأساسية للكاتب فى أسرع وقت .

(إدوارد فراى ، " How To Skim " من كتاب *Teaching Faster Reading : A Manual* " ، ١٩٦٣ ، طبع بتصريح خاص من كامبردج يونيفرستي بريس نيويورك)

قيم تجربتك . هل استخلصت جوهر الموضوع ؟ هل نجحت فى المضى قدماً فى القراءة بسرعة كافية ؟ ما الذى يمكن أن تغيره فى المرة التالية للتصفح ؟ تذكر أنك سوف تكتسب خبرتك من خلال التجربة والخطأ .

المسح

على عكس التصفح يعد المسح هو الإجراء الذى سوف تلجأ إليه عندما تكون بصدد البحث عن معلومة محددة بعينها ، ربما تكون بالفعل مطبقاً لاستراتيجية المسح طوال الوقت ، ولكن بدون أن تدرك أنك تفعل ذلك . من بعض الأمثلة التى يمكن أن تفرض عليك إجراء مسح :

- إجراء بحث على الإنترنت .
- قراءة قائمة التلفاز بحثاً عن برنامجك المفضل .
- البحث عن موضوع معين فى قائمة محتويات أو فهرست .
- البحث عن نتائج كرة القدم فى الصحيفة اليومية .
- البحث عن رقم هاتف فى دليل الهاتف .

كثيراً ما يلجأ القارئ إلى تصفح ومسح نفس المادة ، فعند قراءة الصحيفة ؛ قد تجد نفسك تتصفح العناوين بحثاً عن القصة التى تثير اهتمامك ، ثم قد تجد نفسك بعدها تجرى مسحاً عليها بحثاً عن تفاصيل محددة عن شخص معين ؛ والوقت الذى وقع فيه الحدث ، وفى موقع إلكترونى خاص بالتسوق ، قد تجد نفسك تتصفح الصفحة الأساسية لكى تكتسب فكرة عن العروض ،

وطريقة إعداد الموقع ، سوف تجد نفسك بعدها تجرى مسحاً لصفحة محددة بحثاً عن تفاصيل معينة مثل التعرف على سلعة بعينها والتعرف على ثمنها ومدى توافرها .

إن أسهل طريقة لإجادة المسح هو أن تضع بشكل قلم عمودى وتحركه من الأعلى إلى الأسفل فى منتصف عمود أو صفحة ، دع عينيك تجرى وقفتين فى السطر الواحد ؛ وقفة عند الجانب الأيمن من القلم والوقفة الأخرى عند الجانب الأيسر ، أما الأعمدة الأقل اتساعاً ؛ فيمكن أن تسمح لنفسك فيها بإجراء وقفة واحدة فقط ، بينما الأعمدة الأكثر اتساعاً قد تفرض عليك إجراء ثلاث وقفات . إن مسحك يمكن أن يكون أكثر دقة إن نظرت إلى المساحة البيضاء بين السطور وليس السطور نفسها . سوف تجد أن بصرك فى هذه الحالة موزع بدرجة أكبر فى إطار مجالك البصرى وليس مركزاً على كلمات بعينها .

بمجرد أن تتقن المسح ؛ سوف يكون بوسعك التوقف عن استخدام القلم . إن الهدف من استخدام القلم هو تذكير القارئ غير المدرب بعدم الوقوع فى فخ القراءة كلمة بكلمة .

يمكن أن يجرى المسح بسرعة تصل إلى ١٥٠٠ كلمة فى الدقيقة الواحدة ، وترجع هذه السرعة الخارقة إلى أنك تكون بصدد البحث عن شيء واحد بدون قراءة كل ما عداه .

أما الفهم أثناء المسح فهو إما يصل إلى ١٠٠ بالمائة أو صفر بالمائة ، إن وجدت ما تبحث عنه ووثقته بشكل دقيق فسوف تصل نسبة فهمك إلى ١٠٠ بالمائة ، أما إن لم تعثر بدقة على ما تبحث عنه أو لم توثقه بالشكل الصحيح فسوف تتدنى نسبة فهمك إلى صفر بالمائة .



الفهم الفائق : المسح

إليك قائمة ببعض أرقام الهواتف وتتبعها سلسلة من عشرة أسئلة أو معلومات يجب أن تبحث عنها فى القائمة . باستخدام أداة سرعة ويدك أو إصبعك ؛ حرك عينيك بطول الصفحة إلى أسفل بحثاً عن الإجابة ، راقب كيف تلتقط عيناك المعلومة فقط عند توقفهما . حاول أن تستخدم رؤيتك الجانبية لكى تلتقط ما هو أعلى وأسفل نقطة توقفك . عندما تعثر على إجابة السؤال ؛ بادر بتسجيله بسرعة ودقة بما فى ذلك الأسماء الأولى والحروف الوسطى كما هو مبين وبما أن كل الأسماء تحمل نفس الاسم الأخير ؛ وفر وقتك بعدم تدوينه .

لكى يكون الأمر أكثر صعوبة ؛ حدد لنفسك وقتاً ، اقرأ الأسئلة بعناية :

١. من هو صاحب رقم الهاتف التالى ٥٣١ ـ ٧٣٧٩؟
٢. من الذى يعيش فى ٢ شارع جريج ؟
٣. كم يصل عدد الأشخاص القاطنين فى ٢٩٦ شارع بالمر هيل ؟
٤. ما هو رقم هاتف عمل جوزيف إل هايس الابن ؟
٥. من هو صاحب رقم الهاتف التالى ٦٦١ ـ ٣٣٨٣؟
٦. من الذى يسكن فى ١٨٢ شارع تاكونيك ؟
٧. ما هو رقم هاتف ٢٠٥ إس واتر ؟
٨. ما هو عنوان ريتشارد إيه.هايس؟
٩. من هو صاحب رقم الهاتف التالى ٨٦٨ ـ ١٣٩١؟

١٠. من الذى يسكن فى ٧٩٥ ليك آف ؟

٨٦٨ ـ ٥١٧٨ **إيه إم هايس** ٥٦ أوك ريدج .
٥٣٢ ـ ٧٩٦٨ **السيدة آن إم هايس** ٨٠ هنرى .
٦٣٢ ـ ١٠٢٣ **متجر أنتيك هايس** ١٧٩ شارع شور .
٨٦٨ ـ ٢٩٣٣ **بى إيى هايس** ٧ جسرتون فارم .
٦٩٢ ـ ٩٠١٦ **بربرا إس هايس** .
٦٣٧ ـ ٤٨١٠ **باسل وكريستين هايس** ١٠ أون ووك واى .
٦٣٧ ـ ٨٩٩٣ **بيرل هايس** ٢٩٦ بالمرهيل .
٦٦١ ـ ١٢٤٨ **سى هايس** ليك آف .
٦٣٧ ـ ٤٢٠٨ **سى هايس** ويب كولونيال إلى إيه.
٥٣١ ـ ٩٠٨٤ **كريستوفر بى هايس** ٤ هاوثورن .
٥٣١ ـ ٧٣٧٩ **كلون اتش هايس** ٩٢ دكتور باومان .
٦٢٩ ـ ٤٧٨٥ **كليم هايس** ٨٣ ماسون .
٥٣١ ـ ٢٢٥ **هايس** وشركاه ٢٥١ ميل .
٦٣٧ ـ ٧٥٦١ **ديفيد هايس** ٥ بيلوت روك .
٥٣١ ـ ٧٣٢١ **ديفيد هايس** الابن ٥٤ ميد آف .
٦٢٢ ـ ٠٢٧٩ **ديفيد سون دى هايس** ٥٨ كليف ديل .
٨٦٨ ـ ١١١٤ **اليزابيث سى هاير** نورث ميبل .
٦٣٧ ـ ١٢٨٦ **فرانسيس إس هايس** ٣٥ ماركس .
٨٦٨ ـ ٦٠٨٤ **فرانك دى هايس** ١٤ بروكريدج .
٦٣٧ ـ ٠٦٣٥ **جورج وكاثى هايس** ٢٤ ليك درايف إس .
٦٦١ ـ ٧١٧٥ **آردى جيو هايس** ١٣٣ أوتروك .
٥٣١ ـ ٤٢٢٨ **جوين هايس** ٤٣ ديب جورج .
٦٣٧ ـ ٨٩٩٣ **د. هاوارد أو هاين الابن** ٢٩٦ بالمرهيل .
٦٣٧ ـ ٠٨٤٨ **هاتف الأطفال** ٢٩٦ بالمرهيل .

٦٢٩ - ٢٣٣١ **بريان جيه هايس** الثالث ١٠ بولينج بى إل .
٦٣٧ - ١٧٦٦ **جيه آر هايس** ٣٤ درويد إل إيه .
٦٦١ - ٧١٨٧ **جون إف هايس** فاينيارد إل إيه ٣٤ درويد إل إيه .
٨٦٨ - ١٣٩١ **جون أى هايس** ٩١ بروسبكت .
٦٦١ - ٩٢٨٣ **جوزيف إل هايس** الابن ١٤١ أوفريك .
٨٦٨ - ٦٨٠٠ **جوزيف إل هايس** الابن آ.إل إست ٣٢ شيرود بى إل .
٨٦٨ - ٢٨٩٢ **جوزيف إس هايس** تينكر إلى إيه .
٨٦٨ - ٦٨٠٠ **جوزيفين سى هايس** ار إلى إست ٣٢ شيردودبى إل .
٥٣١ - ٥٠٦١ **كيه آر هايس** ١٧١ هنرى .
٨٦٨ - ٨٣٧٦ **كيه آر** ١٨ تاكونيك .
٨٦٨ - ٣٨٠٠ **كارين إل هايس** آتى ١٠٠ فيلد بوينت .
٥٣١ - ١٩٤١ **كيث هايس** ٤٠ د.نتميج .
٦٢٥ - ٩٤٤٣ **كين هايس** ١٦ ليكنتجتون آف .
٦٣٧ - ١٦٨٧ **لينكولن إيه هايس** ٤٤ لادين روك رود أولد .
٦٩٨ - ٠٨٧٠ **لو هايس** ٥ د. فيريس .
٦٦١ - ٦٨٥٦ **إم فى فى هايس** ستانويش رود .
٥٣١ - ٦٠٢٥ **مارجوير هايس** ١١٦٥ كينج .
٩٣٩ - ٩٣٠٧ **مارتين هايس** ١١ بيرل بى تى شيستر .
٦٢٥ - ٠٦٧١ **فيليب جيه هايس** ٢ جريج .
٦٦١ - ٣٣٨٣ **آر إى هايس** ١٤٠ فيلد بونيت رود .
٥٣١ - ٥٠٦١ **آروكيه هايس** ١٧١ هنرى .
٥٣١ - ٨٥٧٠ **ريتشارد إيه هايس** ٦ تيستل إلى إيه .
٥٣١ - ٧٢٨٢ **روجر جيه هايس** ١٥ بروسبكت سانت دابليو .
٨٦٨ - ٩١٩٨ **ستاوتتون هايس** الابن ١٨٤ باترسوناج رود .
٨٦٨ - ٤٨٢٦ **سيندى إم هايس** ٧٩٥ ليك آف .
٥٣١ - ٦٢٣٣ **سوى آر هايس** ٢٠٥ راس واتر .

عـد إلى مفتـاح الإجابـة صـفحة ٢٦٩ واختـبر إجاباتـك . إن استغرقت ثلاث دقائق أو أقل فى أداء هذا التدريب فهذا يعنـى أن سرعتك فى المسح جيدة للغايـة . إن حـصلت علـى تـسع إجابـات صحيحة من عشر أو حققت النتيجة النهائية فهذا يعنـي أنـك قـد حققت الهدف من حيث الدقة . أمـا إن اسـتغرقت وقتـا أكثـر مـن هذا أو حصلت على عـدد أقـل مـن الإجابـات الـصحيحة ؛ فهـذا يعنى أنك بحاجة لأن تولى المزيد من الانتباه سواء إلى سـرعتك فـى المسح أو دقتك .

الإسقاط

الإسقاط يعنى أن تترك شيئاً بدون أن تقرأه بـالمرة ، يمكنـك أن تسقط القراءة فى أى وقت تـشعر فيـه أن قراءتـك غـير ضـرورية أو مكررة أو أن المادة لا تـضيف لـك أى جديـد . إن القـارئ المحنـك سوف يدرك متى يمكنه أن يسقط القراءة بشكل آمن .

إن الإسقاط هو إحدى الوسائل الانتقائية فى القراءة ، والهـدف الأساسى من الإسقاط يكمـن فيمـا تقـرؤه ولـيس مـا تتركـه . كـثيرا مـا سـوف تجـد نفـسك مواجهـاً بالعديـد مـن النـصوص المقـروءة أو مواد القراءة ذات الصلة بهدفك . ولكن كيف يمكنك أن تتعـرف على الأجزاء التى يمكنك إسقاطها ؟ يمكنك أن تسقط القـراءة كليـة إن :

- لم تحتو المادة على جديد .
- لم تغط المادة الأشياء التى تريد معرفتها .
- كانت المادة شديدة الصعوبة .

إن كنت تقرأ مواد متنوعة عن نفس الموضوع فى الصحيفة أو المواقع الإلكترونية أو المجلات فهذا يعنى أنك على الأرجح سوف تحصل على نفس المعلومة ولكن فى أشكال مختلفة ، إن أى كتاب أو موضوع عن الحمل ، على سبيل المثال ، سوف يناقش أهمية حمض الفوليك . إن كنت تعرف المعلومة بالفعل ؛ يمكنك أن تسقطها أو تقرأها ثانية لكى تدعم ما اكتسبته بالفعل من خلال القراءة . إن إجراء مسح مسبق أو تصفح سوف يساعدك على التعرف السريع على الأجزاء التى تود إسقاطها .

لكى تتعلم كيفية التصفح والمسح والإسقاط بشكل فعال ؛ فإنك بحاجة لأن تفكر فيما يلى :

١. **تعرف دائما على هدفك من وراء القراءة**. تذكر أنك بدون معرفة هدفك من تواجدك على الطريق ؛ فهذا يعنى أنك تهدر وقتك وأنك سوف تتوه وتشعر بالإحباط .

٢. **أجر مسحاً مسبقاً لكل ما تقرؤه**. إن المسح المسبق سوف يمنحك خلفية ثقافية أو معرفية تمكنك من اتخاذ قرار ما إن كانت القراءة تستحق بذل الوقت فضلا عن أنها سوف تساعدك على تحديد هدفك .

٣. **تخطَ خوفك من تفويت المعلومة**. هناك من مواد القراءة ما يكفى لشغل ساعات عمرك كله ؛ لذا فإن مهمتك هى أن تعثر سريعاً على الأشياء الأكثر قيمة بالنسبة لك .

تجربة القراءة رقم ٨

حان وقت اختبار محركك ثانية . يجب أن تستغرق القراءة خمس دقائق . تذكر أنك يجب أن تستخدم المسح المسبق .

فى القطعة التالية ؛ طبق بعض المعلومات التى تعلمتها ، وحاول أن تستخدم الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية وأداة سرعة . وفر لنفسك بيئة مناسبة تساعدك على القراءة الناجحة بدون مقاطعة .

١. **اجر مسحاً مسبقاً للقراءة**. حدد لنفسك فترة زمنية لا تتعدى ثلاثين ثانية تسمح لك بإلقاء نظرة سريعة على المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة ، والأسئلة التى سوف تجيب عنها .

٢. **سجل وقتك**. انظر كم ستستغرق من الوقت فى قراءة النص التالى بعنوان " الكتب تنضم إلى الموجة الإلكترونية " . دون وقتك الإجمالى المستغرق بالدقائق والثوانى فى المساحة المخصصة لهذا الغرض عند نهاية القراءة .

الكتب تنضم إلى الموجة الإلكترونية

بقلم " جون دى وايتمان "

إننى اليوم أقرأ كتاباً ليس موجوداً فعلياً .

حسناً ؛ لقد كان النص موجوداً ولكن الكتاب نفسه لم يكن موجوداً . فكما ترى ؛ إننى أملك إحدى المنظمات الإلكترونية التى يطلق عليها اسم المساعد الشخصى الرقمى أو PDA ، إن هذا المنظم لا يحتوى فقط على العناوين وإنما يملك الكثير من الوظائف الأخرى ، إنه يملك على سبيل المثال القدرة على تخزين كتب فى ذاكرته ، ولا أعنى فقط كتباً صغيرة . إن هذه الأداة ؛ التى يمكن أن توضع فى جيب القميص ؛ يمكن أن تحمل أعمال شكسبير كاملة وأعمال " تشارلز ديكنز " ، ويمكنك الآن أن تحمل مسرحية "الملك لير " فى حقيبة عملك ورواية " بيكويك بيرز " فى حقيبة يدك .

يجب أن أقر أننى لست بارعاً فى استخدام التكنولوجيا ؛ لذا كان أول رد فعل لى عند أول معرفتى بهذه الكتب " الإلكترونية " كما يطلقون عليها ؛ "حسنا هذه هى نهاية حضارتنا " ؛ لذا أقدمت على تجربة هذه الكتب الإلكترونية وسجلت رواية "إف. سكوت فيتزجيرالد " الكلاسيكية " ذا جريت كاتسبى "

ثم سرعان ما تعلمت بعدها أن توقعاتى كانت خاطئة حيث وجدت أن الكتب الإلكترونية أداة رائعة للقراءة السريعة . بل إنها فى واقع الأمر تذكرنى بالوقت الذى كانت فيها الكلمات أكثر أهمية من الطباعة . إن ما نطلق عليه الآن الكتابة بدأ كتقليد شفهى وقصص انتقلت من جيل إلى آخر قبل ظهور اللغة المكتوبة . إن الحضارة الغربية لم تعرف الكتابة إلا عندما تعلمها اليونان من الفينيقيين الذين سجلوا قصصهم على ورق البردى . وقد كانت أعمال هوميروس بمثابة مرحلة انتقالية من الثقافة الشفهية إلى الثقافة المكتوبة ، ولكن هذه الكتب " المبكرة " كانت تركز فى واقع الأمر على الكلمات نفسها وليس الكتابة كوسيلة .

وقبل اختراع الصحافة المطبوعة كانت الكتب اليدوية شديدة الندرة مما أكسبها قيمة فى حد ذاتها . وقد بذل الكهنة الذين سجلوا هذه الأعمال جهداً مضنياً فى إعداد كتبهم حتى إننا نطلق عليها اسم " المخطوطات الثمينة " نظرا للجهد الفنى الراقى المبذول فى كل صفحة من صفحات هذه المخطوطات ، وقد بقيت هذه الكتب إلى اليوم تحتل مكانة مرموقة حتى بعد توافر الكتب وطباعتها بسرعة كبيرة وأثمان قليلة .

ولكننا فى واقع الأمر نُجل الأفكار واللغة وليس الكتاب فى حد ذاته ، فعندما قرأت رواية "فيتزجيرالد " على الشاشة الإلكترونية الصغيرة ؛ سحرتنى الأفكار الرائعة تماماً مثلما كان سيحدث لى عند قراءة الكلمات مطبوعة بالحبر . وهو ما ينطبق تماما على رائعة هوميروس " الأوديسا " التى تفوق روعتها الصيغة التى سجلت بها ، لا يهم إن كان النص مكتوباً بالحبر أو على شاشة حاسب ؛ لا يعنى إن كان ورقياً أو رقمياً ؛ إن الكتابة الممتازة هى التى سوف تحثك على القراءة .

سجل وقت قراءتك هنا ________ (دقيقة) ________ (ثانية) .

٣. **أجب عن العبارات التالية** . أجب فى الحال عن العبارات التالية بأفضل ما يكون بدون العودة إلى النص ثانية . قدر عدد إجاباتك الصحيحة ، ودون الرقم فى المساحة المخصصة له .

عبارات اختبار الفهم

بدون العودة إلى النص ثانية ، أجب عن العبارات التالية بما يلى : صحيحة (ص) أو خاطئة (خ) أو لم يتم طرحها فى النص (ح) .

١. ____ PDA هو المساعد الرقمى المتخصص .

٢. ____ PDA يمكن أن يحفظ العناوين .

٣. ____ فقط الشخص الذي يجيد التكنولوجيا هو الذى يمكن أن يستمتع بقراءة الكتب الإلكترونية .

٤. ____ يكون النص المدون على شاشة أكثر سهولة فى القراءة من أن يكون النص الأصلى مقتبساً من كتاب .

٥. ____ حاول الكاتب أن يقرأ نصاً أدبياً على شاشته الإلكترونية .

٦. ____ عندما تطبع الكتب فى شكل إلكترونى، تفقد اللغة بعض قوتها .

٧. ____ قبل ظهور الصحافة المطبوعة ، كان الكهنة القدماء يكتبون كتباً أطلق عليها اسم "المخطوطات الثمينة " .

_____ ٨. الكتب الإلكترونية تكون أقل ثمناً من الكتب المطبوعة .

_____ ٩. فقط الكتب الأدبية الكلاسيكية هى التى تسجل إلكترونياً .

_____ ١٠. نحن لا نستشعر القيمة فى "الكتب" وإنما فى الأفكار واللغة .

الآن ، قدر عدد الإجابات التى ترى أنها صحيحة من عشر __________

٤. **تأكد من صحة إجاباتك**. عد إلى صفحة الإجابات ٢٧٠ . إن وجدت أن لديك أية إجابة غير صحيحة ، دون الإجابة الصحيحة وعد إلى النص وأعد قراءتها فى محاولة التعرف على مكمن الخطأ .

٥. **قيم مستوى فهمك للفقرة**. أضف إجمالى عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها واضربه فى ١٠ . دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٥ .

٦. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة الواحدة**. تعرف على وقت القراءة وقرب الثوانى عشرياً . عد إلى بيان عدد الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٧٧ ، ودونها فى المكان المخصص بجوار وقت القراءة ، دون عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى .

٧. **سجل النتيجة**. عد إلى بيان تقدمك الشخصى واحرص على تسجيل الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم والتاريخ الذى طبقت فيه التدريب . من المفيد أيضا أن توثق كل التفاصيل الأخرى مثل الوقت الذى مارست فيه القراءة من اليوم وأية انشغالات وأية استراتيجيات مستخدمة من قبلك وهكذا .

القراءة على شاشة الحاسب

سوف تجد قائد سيارة السباق ، وأى سائق سيارة بشكل عام ، يميل إلى القيادة بسرعة أقل فى الأماكن غير المألوفة بالنسبة له أو فى الأماكن الجديدة عليه . يصح هذا أيضا على القارئ عندما يكون بصدد سبر أغوار أراض جديدة فى القراءة مثل القراءة على الحاسب . إن أى شخص سبقت له ممارسة القراءة على شاشة الحاسب ؛ يدرك جيداً أن القراءة على الشاشة تختلف عن القراءة على صفحات الكتاب .

وقد أظهر البحث أن سرعة الشخص تتراجع فى القراءة بنسبة ٣٠ بالمائة عندما يقرأ على الشاشة ، وهذا يعنى أنه إن كان متوسط عدد الكلمات التى تقرؤها يصل إلى ٢٥٠ كلمة فى الدقيقة على الورق ؛ فإن سرعة قراءتك على الشاشة قد تتراجع لتصل إلى ١٧٥ كلمة فقط فى الدقيقة ، بالإضافة إلى أن فهمك وقدرتك على الحفظ والاستيعاب سوف تتراجع هى الأخرى عند القراءة من على شاشة الحاسب . وقد توصل الباحث النابه "بول موتر " من قسم علم النفس فى جامعة " تورونتو" إلى ٢٤ سبباً تفسر جزئياً سبب اختلاف القراءة من على الشاشة عن القراءة من الورق ؛ وهو يرى أن بعض الأسباب قد تكون مسئولة عن تراجع سرعة القراءة وهو ما يشمل :

- بُعد المسافة بين المادة المقروءة والقارئ .
- مقدار وضوح الشاشة .
- عدد الحروف فى السطر الواحد .

- اختلاف تنسيق النص المكتوب على شاشة الحاسب عن تنسيق الكتاب المعتاد .
- سعة الهامش .
- وضعية القارئ .
- التآلف مع الأداة نفسها .
- زمن رد الفعل فى النظام ككل .

إن هذه الفروق يمكن أن تفسر أيضا سر تفضيل البعض لطباعة الملفات من الشاشة على الورق . وقد أجرت شركة برايسى واترهاوس ، إحدى شركات الأعمال والمحاسبة ، مؤخراً دراسة تتبعت فيها استهلاك الورق فى المكاتب التى بدأت فى استخدام البريد الإلكترونى ، ووجدت أن هناك ٤٠ بالمائة زيادة فى استخدام الورق ، وأنا أرجع هذه الزيادة فى جزء منها إلى تراجع سرعة القراءة والشعور العام بالراحة عند قراءة الورق وليس من على شاشة الحاسب .

ولكنك مع ذلك يجب أن تعتاد على القراءة من الشاشة ؛ لأن التكنولوجيا ولدت لكى تبقى . وترى "بام مولان " الباحثة والإخصائية فى مجال القراءة من على الشاشة ؛ أن أفضل طريقة للتكيف على القراءة فى عصر الحاسب هى تقليل الاعتماد على الورق المطبوع وممارسة القراءة على الشاشة نفسها .

ولتحسين قدرة الشخص على القراءة من على الشاشة بمزيد من الارتياح ؛ تقترح " مولان " تغيير حجم الأحرف المطبوعة ونمطها لإعطاء مزيد من التأثير الإيجابى على القارئ مما يزيد من قدرته على القراءة على الشاشة . وهى ترى أن هناك بعض أنواع الخطوط التى تشجع على القراءة مثل ArialVerdana , Helvetica. وترى

" مولان " أن حجم الحرف نفسه لا يجب أن يقل عن ١٢ ولا يزيد على ١٨ ، ولكنها تشجع كل شخص على الإقدام على القراءة باستخدام أنماط وأحجام مختلفة من الحروف للتعرف على الشكل الذى يفضله .

يمكن تطبيق العديد من المهارات التى سبق وطرحناها فى القراءة على الورق ؛ على القراءة على الشاشة ، إن استراتيجيات مثل القراءة باستخدام الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية سوف تساعدك على زيادة سرعتك على الشاشة . يجب أن تحرص على التعرف على هدفك وتحديد مسئوليتك عند القراءة من الشاشة أيضاً بنفس القدر (إن لم يكن أكثر) وسوف يكون بوسعك أحياناً أن تجرى مسحاً مسبقاً وكذلك تطبيق استراتيجيات المسح والتصفح والإسقاط .

من بين الوسائل البسيطة التى يمكن أن تطبق فيها الإسقاط نذكر البريد الإلكترونى ، فبدلاً من أن تقدم على فتح كل رسالة فى بريدك الإلكترونى ؛ يمكنك التعرف على الرسائل عديمة القيمة من قراءة سطر الموضوع ، ثم تحذفها فى الحال مما سوف يقلل من كم القراءة المفروض عليك . ولكن استخدام أدوات السرعة واليد أو البطاقة لن يكون ـ للأسف ـ مجدياً فى هذه الحالة . انظر " نصيحة اليوم " التى سأذكرها هنا لاحقاً للتعرف على أداة سرعة مقترحة ، مع الزيادة المطردة فى كم المعلومات المطروحة على الشاشة عن الورق ؛ سوف تكون بحاجة إلى تطبيق أكبر كم من النصائح والتقنيات لتحسين قدرتك على القراءة .

إن لم تكن تعرف بالفعل ؛ نود أن نلفت انتباهك إلى أن قراءة الأحرف الكبيرة فى اللغة الإنجليزية أو المبالغ فى حجمها فى العربية تكون مجهدة للعين . البعض

يستخدم مثل هذه الحروف عند الكتابة على الشاشة . وفى عالم الحاسب ؛ يشعر المتلقى وكأن أحداً يصيح فى وجهه عندما يستخدم الحروف الكبيرة . إن الحروف الكبيرة سوف تقلل أيضا من سرعتك . وهذا يعنى أنك عندما تعد نصاً على الحاسب ؛ عليك استخدام الحروف التقليدية لكى تسهل على نفسك مهمة القراءة .

أدر محركك : الإصبع الثعبانى

يشبه الإصبع الثعبانى أداة الجذب إلى الوسط التى قدمناها فى اليوم الخامس . وهى تحقق أفضل نتائجها فى المواد ذات الأعمدة الضيقة . تخير صفحة من مجلة أو صحيفة أو من صفحات هذا الكتاب لكى تجرب هذه الطريقة . احرص على وضع المادة المقروءة على سطح مسطح وألا تحمله بين يديك . بسبابة أى من يديك ؛ ضع إصبعك فى وسط العمود تحت السطر الأول من النص . عليك أولا أن تستوعب الحركة جيدا وهى أن إصبعك سوف يتحرك كالثعبان فى التواء أسفل الصفحة . يجب أن يتحرك إصبعك دائما فى شكل حرف S بدءا بالجانب الأيمن متحركاً نحو الأيسر ثم الأيمن ثانية وهكذا . لا تحرك إصبعك فى شكل متعرج فوق كل سطر ؛ وإنما حرك إصبعك بضعة أسطر فى كل مرة تتحرك فيها من جانب إلى آخر وسوف يكون بوسعك فى النهاية أن ترى وتقرأ أكثر من سطر فى المرة الواحدة .

بمجرد أن تفهم آلية الحركة هذه ؛ أعمل عينيك وعقلك معها . دع إصبعك يتحرك ببطء أو بسرعة وفق سرعة قراءة العين لكل

سطر . حاول أن توقف عينيك مرتين أو ثلاث مرات فوق كل سطر مع رؤية المزيد فى كل وقفة ، تذكر استخدام الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية لكى تساعدك على المضى قدماً بسرعة أكبر . كلما اعتدت على هذه الطريقة ، حاول أن تزيد من سرعة إصبعك .

قيّم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر اختباراً لسلوكك . املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التالية :

أنا قارئ ____________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟



محطة توقف : نصيحة اليوم

هناك عدة برامج متوافرة سوف تساعدك على تعلم كيفية تطوير حركة عينيك للوصول إلى قراءة أسرع على الورق والحاسب ، أنصح باستخدام برامج AceReader . فهو برنامج رخيص الثمن ويناسب كلاً من الحواسب الشخصية باختلاف أنواعها . بعدما تحمل البرنامج على حاسبك ، يمكنك أن تنقل نصك الخاص أو تتمرن على أى تدريب من تدريبات القراءة المائتين المحملة بالفعل مع استخدام السرعة وشكل الكلمة الذى يناسبك . يمكنك أن تقتنى نسخة تدريبية على مدى ثلاثين يوماً من خلال الاتصال بشركة ستيب وير على www.acereader.com . يمكنك أيضا أن

تطلع على برنامج باسم e.Read على .www.kerus.com ، وهو يشبه AceReader فى عمله .

يخشى الكثيرون من الإسراع عند قراءة النصوص الأدبية ؛ لذا سوف يركز اليوم التاسع على كيفية بناء خلفية ثقافية ومعرفية واكتساب مفردات تسهل عليك قراءة النص الأدبى وفهمه .



القراءة الفنية المتخصصة

قائد سيارة السباق إما أنه يقود سيارته على مضمار بيضاوى مخصص للسباقات ، أو فى شوارع يحددها السباق ، ويتسم المضمار البيضاوى بأنه أكثر سهولة فى السباق لأن اتساعه يناسب معظم السيارات كما أن المسافة من الركن إلى الركن الآخر تكون متوقعة ومعروفة مما يمكّن المتسابق من تحديد وقت الإسراع والإبطاء بمنتهى الأمان والدقة .

أما سباق الشوارع فيكون أكثر صعوبة لأنه ليس له شكل محدد ؛ كما أنه ليست هناك مساحة كافية ؛ فقط سيارةٍ واحدة هى التى يمكنها أن تعبر المنعطف فى المرة الواحدة فضلاً عن أن هناك منعطفات غير متوقعة تفرض تحدياً أكبر . إن القائد فى هذه الحالة يجب أن يكون أكثر صبراً وإدراكاً لكل ما يجرى فى السباق وأن يحرص على الضغط على مكابح السيارة فِي الوقت المناسب . إن الشخص المبتدئ بالطبع سوف يستغرق وقتاً أطول لتعلم كيفية التسابق فى الشوارع عن التسابق فى المضمار البيضاوى نظراً لافتقاره التجربة وخبرة القيادة السريعة .

بإسقاط هذه الصورة على مادة القراءة : سوف نجد أن المضمار البيضاوى يمثل المادة المتوقعة والمألوفة ، أما المادة الفنية البعيدة عن التوقع ، فيمكن أن نشبهها بسباق الشوارع .

ما المقصود بكلمة "فنية" ؟

ما الذى نعنيه بكلمة نص " فنى " ؟ إن هذا يعتمد على القارئ نفسه ، بالرغم من أننى قارئة ماهرة ، لكننى إذا جلست بجوار باحث طبى يقرأ دراسة فنية دوائية مفصلة ، سوف تجد الباحث يقرأ بسرعة تفوق سرعتى فضلاً عن مستوى فهمه الذى سوف يفوقنى كثيراً . إن هذا يرجع إلى خلفية الباحث العلمية والثقافية فى هذا المجال ، بما فى ذلك اعتياده على هيكل الدراسة نفسها والكلمات المستخدمة على نحو يفوقنى .

انظر إلى المادة الفنية المتخصصة باعتبارها مادة تحمل كلمات ومصطلحات غير مألوفة بالنسبة لك ، فضلاً عن احتوائها على أرقام وإحصاءات ربما تكون تعرفها أو ربما تكون جديدة تماما عليك . يمكن أن نذكر فى هذا الصدد دليل استخدام الحاسب الذى يصف لك كيفية تشغيل برنامج معين على الحاسب أو تقريراً يصف حالة الاقتصاد أو دراسة جدوى فى إطار الخطة التنموية طويلة المدى للشركة .

إلى أى مدى تكون قراءتك فنية متخصصة فى هذه الحالة ؟ دعنى أخمن ، إذا نظرنا لمهنتك والمجالات التى تثير اهتمامك ، فإننى أعتقد أن كل ما اعتبرته إلى الآن فنياً متخصصاً ليس كذلك فى واقع الأمر بل هو مجرد شىء غير مألوف . إن المادة الفنية المتخصصة هى المعلومة التى تحتاج إلى قضاء وقت فى دراستها

وتعلمها وتطبيقها وليس فقط التقاط فكرة عامة عنها ، إن قراءة أى شيء بهدف بناء جسر معرفة من معلومة جديدة على معلومة قديمة سوف يستغرق المزيد من الوقت إضافة لاستخدام استراتيجيات القراءة النشطة ، أما وجود أى خبرة سابقة أو معرفة ولو قليلة فإنه يجعل القراءة أقل فنية وبالتالى أقل صعوبة .

يذكر الكثير من المشاركين فى ورش عملى أنهم يشعرون بعدم ارتياح عند قراءة أى مادة فنية بسرعة . وهم محقون فى ذلك . فعندما تقرأ مادة فنية بحق ؛ سوف تشعر بعدم التآلف معها ومع محتواها فى الوقت الذى تكون فيه بحاجة إلى تعلمها لاجتياز اختبار أو مشروع عمل أو غير ذلك من التطبيقات المهمة . إن قراءة مادة فنية كهذه بنفس سرعة قراءة نص عادى أمر غير منطقى وغير واقعى - بل وأحياناً ـ غير حكيم .

ولكن يمكنك مع ذلك أن تقرأ المادة الفنية وتفهمها على نحو أكثر كفاءة . وهذا يعنى استخدام استراتيجيات قراءة نشيطة لكى تحصل على ما تريده بأسرع ما يمكن ، وفى النهاية سوف تكتسب فهماً أفضل للمادة فى فترة زمنية أقل . بالرغم من أنك يجب أن تقرأ المادة الفنية بسرعة أقل من غيرها من المواد التى تفهمها إلا أن هناك عدة استراتيجيات يمكنك أن تستخدمها لكى تزيد من سرعتك فى القراءة ، وأن توسع من قاعدتك الثقافية والمعرفية عن المادة وكذا زيادة حصيلتك اللغوية مما سوف يجنبك مشقة الحاجة إلى إعادة القراءة عدة مرات .

وسائل المساعدة : توسيع الخلفية الثقافية

قد يشعر الشخص الذى يكون بصدد وظيفة جديدة - سواء فى إطار شركته أو فى شركة أخرى - أحياناً كما لو كان فى أرض غريبة عند قراءة المواد الخاصة بالشركة . نظراً لأنه يفتقد الخلفية الثقافية والمعرفية لسياسات الشركة والإجراءات والحروف الأولية المختصرة واللغة ؛ سوف يشعر أن قراءة مواد الشركة بمثابة تحد على مدى الشهور الستة الأولى فى المتوسط ، ولكنه بعد هذا الوقت ؛ سوف يكتسب الخبرة التى تضيف إلى خلفيته الثقافية والمعرفية مما سوف يجعل مهمة القراءة أكثر كفاءة وراحة .

إن كنت تنظر إلى النص باعتباره فنيًا لأنه يبدو غير مألوف بالنسبة لك ؛ فسوف يكون من المنطقى فى هذه الحالة أن تبحث عن طرق لتنمية خلفيتك الثقافية لزيادة كفاءتك فى القراءة ، قد تبدو العديد من المقترحات التالية مألوفة بالفعل بالنسبة لك :

- **المسح المسبق !** ثانية أكرر ؛ المسح المسبق (اليوم الخامس) سوف يساعدك . حتى أكثر النصوص غير المألوفة بالنسبة لك سوف تبدو أقل غموضاً بعد المسح المسبق . إنها وسيلة عظيمة للتآلف مع شكل النص وإلقاء نظرة عامة على محتواه والتعرف على تطور أفكار الكاتب قبل الانخراط فى قراءة التفاصيل .
- **اكتسب تآلفاً مع المصطلحات غير المألوفة** : إن المسح المسبق سوف يساعد على التعرف على أية كلمات أو حروف مختصرة غير مألوفة بالنسبة لك ، إن كنت تقرأ كتاباً مدرسياً ؛ سوف تجد الكلمات الجديدة مطبوعة بخط أسود عريض أو مدونة فى

الهامش ، أو مدونة فى قائمة عند بداية الفصل أو نهايته . أما فى قراءة مواد العمل ؛ ثق أن الكلمات غير المألوفة سوف تبدو واضحة بالنسبة لك عند مسح باقى فقرات النص . إن استغراق الوقت اللازم للتعرف على هذه الكلمات وحتى تدوين معناها قبل القراءة التفصيلية ؛ سوف يمكنك من فهم محتوى القراءة ويمكنك من تعلم هذه الكلمات .

- **تعرف على هدفك وحدد مسئوليتك**. تصرف تبعاً للهدف والمسئولية ؛ قد لا تجد أنك بحاجة إلى فهم وتعلم أو تذكر كل شىء تقرؤه إن وسيلتك الوحيدة للمعرفة هى مواصلة تذكر سبب قراءتك للمادة وسبب احتياجك لها .
- **ابحث عن إجابة عن الأسئلة الستة**. بدلا من قراءة المادة من أولها إلى آخرها أملاً فى استخلاص المعنى ؛ طبق هذه الوسيلة النشطة فى البحث عن إجابة عن الأسئلة الستة : من ؛ ماذا ؛ متى ؛ أين ؛ لماذا ، وكيف . كثيراً ما سوف تجد أن الإجابة عن هذه الأسئلة فقط سوف يكون كافياً . سوف تساعدك الإجابة أيضًا على سرعة التعرف على المصطلحات المهمة والأمثلة التوضيحية والأفكار ذات الصلة .
- **عدّل استراتيجية القراءة السريعة**. إن كون المادة فنية لا يعنى أنك يجب أن تتخلى عن كل استراتيجيات القراءة السريعة وتعود إلى القراءة كلمة بكلمة ، وسوف يبقى بوسعك استخدام الكلمات الأساسية والعبارات والوحدات الفكرية الأساسية أو أدوات السرعة ولكن بسرعة أقل ، وسوف تبقى كل هذه الاستراتيجيات بالغة الفاعلية كوسيلة للتعرف على الكلمات أو العبارات الأكثر أهمية مما سوف يدعم قدرتك على الفهم ، ويساعدك على تبين كل الأفكار غير المألوفة التى تحيط بك .

- **راجع**. سوف تدعم قدرتك على التذكر والاحتفاظ بالمعلومات فى الذاكرة طويلة المدى من خلال التكرار علي مدى فترة زمنية . إن كان هدفك هو أن تجعل المادة جزءا من ذاكرتك طويلة المدى ؛ أى خلفيتك الثقافية الدائمة ؛ فيجب أن تتعرض للمادة عدة مرات . إن أفضل وسيلة للمراجعة هى أن تجريها بعد فترة قصيرة من المسح المسبق والقراءة التفصيلية . تتبع المراجعة نفس خطوات المسح المسبق ؛ باستثناء أن الهدف من ورائها ليس أن تعرف نفسك بالمادة وإنما أن تراجع وتوثق ما تعرفه ، كما أنك فى نفس الوقت سوف تؤكد على المعلومات التى لم تكن قد تثبت منها بعد . إن التعرض الدائم للمادة أشبه بالمراجعة . ولممارسة المراجعة ؛ جرب الوسائل التالية :
- التحدث عن المادة .
- قراءة مواد أخرى ذات صلة .
- تطبيق المعلومات الواردة بها .
- تقاسمها مع شخص آخر .
- الاستماع إلى شريط خاص بالمادة .
- مشاهدة فيلم فيديو أو أنباء تذاع عنها عبر وسائل الإعلام .
- تلقى فصول خاصة لدراسة المادة .

إن كنت بصدد حشو عقلك بالمعلومات استعداداً لاختبار المدرسة ؛ وتنوى المذاكرة ليلة الامتحان ؛ فربما يكون بوسعك بالفعل أن تلتقط من المعلومات ما يكفى لاجتياز الاختبار ؛ ولكنك على الأرجح سوف تنسى كل ما تعرفه عن المادة بعد انقضاء أسبوع واحد ، أما إن استخدمت المادة فى فصل آخر أو أضفت إليها

بعض المعلومات الأخرى ؛ فهذا يعنى أنك تملك فرصة أكبر فى تذكرها لفترة أطول .

كلما زاد عدد الكلمات ؛ كان ذلك أفضل

ما الذى ستفعله عندما تقابل كلمة لا تعرف معناها ؟ قد تجد نفسك فى الحال تلتقط القاموس بحثاً عن المعنى أو قد تسقط الكلمة . البعض الآخر قد يلجأ إلى استخدام طريقة " القاموس المتحرك " بمعنى الاستفسار من أى شخص آخر عن معنى الكلمة . البعض قد يسعى إلى استنباط معنى الكلمة من خلال السياق باستخدام الإشارات الواردة فى النص . بينما فريق آخر سوف يسعى لنطق الكلمة لكى يرى ما إن كانت تذكره بأى معنى يعرفه . فضلاً عن وجود نخبة صغيرة قد تسعى لاستخدام الإشارات الواردة فى أجزاء من الكلمة مثل البادئة الحرفية أو أصل الكلمة أو نهايتها الحرفية للتعرف على معناها .

كلما زاد عدد الكلمات التى تعرفها ؛ سهلت عليك القراءة بسرعة أكبر مع فهم جيد . عندما يسألنى المشاركون فى ورش عملى عن أصغر الأعمار التى أتعامل معها ؛ أجيبهم الصف السابع المدرسى . قبل هذه السن ؛ يكون الطالب مفتقداً للحصيلة اللغوية التى تتشكل لديه بفعل خلفيته الثقافية مما يتيح له فرصة القراءة بسرعة أكبر ، كما أن الشخص الذى يحصل دائماً فى المتوسط على نسبة فهم تقل عن ٧٠ بالمائة ؛ وهذا من خلال صيغة مؤلفة من عشرة أسئلة تشبه تلك المستخدمة فى هذا الكتاب ؛ فقد يكون فى هذا إشارة إلى افتقاره إلى حصيلة لغوية مناسبة .

كثيراً ما ألتقى بمشاركين فى ورش عملى تكون الإنجليزية هى لغتهم الثانية . ولهذا تجد أن قدرتهم على زيادة سرعتهم فى القراءة ودقتهم فى الفهم تعتمد تمام الاعتماد على اتساع حصيلتهم اللغوية بالإنجليزية ، ولكن هؤلاء المشاركين يسعدون كثيرا ويشعرون بقدر كبير من الارتياح عند تعلم طرق للقراءة من خلال الكلمات والأفكار الأساسية مما يزيح عن كاهلهم عناء تناول الكلمات الإنجليزية المجهدة كلمة بكلمة .

إن تعلم أى شىء جديد سوف يستغرق وقتاً بما فى ذلك الكلمات الجديدة ، من الأسهل عليك أن تعتمد على ما تعرفه بالفعل وتستخدمه كأساس تبنى عليه . تذكر صمغ العقل الذى تحدثنا عنه في اليوم الثانى . دعنا نلق نظرة على مزايا وعيوب كل استراتيجية .

إسقاط كلمات

إسقاط الكلمات قد يكون أحياناً وسيلة قيمة للحفاظ على الوقت ، إن كانت الكلمة غير ذات أهمية فى إطار النص المقروء أو إن كنت قادراً على فهم الفكرة بدون التوقف عند معنى الكلمة عندئذٍ فإن البحث عن معنى الكلمة سوف يكون هدراً للوقت . ولكنك إن كنت تسعى لتنمية حصيلتك اللغوية فسوف يكون من المفيد أن تدون الكلمة وتعريفها فى مكان خاص بتسجيل الكلمات الجديدة .

استخدام القاموس

إن استخدام القاموس وسيلة عظيمة لتعلم الكلمات الجديدة إن كنت ستتذكر الكلمة ومعناها بعد استخدامه ، وأرى أن أفضل

وسيلة لاستخدام القاموس هو استخدامه كأداة تأكيدية تتبين من خلالها صحة المعنى الذى ترى أنه صحيح . إن فشلت كل الطرق الأخرى ؛ بمعنى أنك إن لم تتمكن من التوصل إلى أية طريقة أخرى ؛ فعليك بالطبع استخدام القاموس .

لكى تجنى أكبر مكسب من وراء التعرف على معنى الكلمة فى القاموس ؛ دون الكلمة وتعريفها فى دفتر منفصل وراجعها من وقت إلى آخر ، حاول أن تبتكر مناسبات تستخدم فيها الكلمة (الكلمات) فى الحوار . إن التعرض المستمر المتكرر للمصطلحات مع الوقت سوف يجعلها ترسخ فى خلفيتك الثقافية .

بدلا من أن تبادر باللجوء إلى القاموس ؛ حاول فى البداية أن تعتمد على عقلك ، إن كان بوسعك تبين معنى الكلمة بنفسك فى المرة الأولى ؛ فسوف يكون بوسعك تبينها ثانية بدون استخدام القاموس .

إليك بعض البدايات والنهايات الحرفية وبعض جذور الكلمات فى اللغة الإنجليزية . سوف نطرح كلاً منها مع توضيح المعنى وذكر مثال توضيحى ، إن عجزت عن فهم معنى المثال ؛ يجدر بك إذن أن تبحث عن المعنى فى القاموس ، لاحظ أن أصل الكلمة يمكن أن يظهر فى البداية وليس الوسط لأن كل الكلمات لا يجب أن تبدأ ببداية حرفية .

البادئة	*المعنى*	*أمثلة*
anti	against ضد	antithesis, antibody
pre	before قبل	premonition, predispose

الجذر	*المعنى*	*أمثلة*
aud	hear سمع	audible, auditorium
omni	all كل	omniscient, omnipotent

النهاية	المعنى	أمثلة
able, ible	capable of قادر على	portable, adaptable
ation	the act of فعل الشيء	exasperation, coordination

هناك العديد من الكتب والشرائط السمعية التى تشتمل على برامج سوف تعمل على بناء حصيلتك اللغوية ، ابحث فى أقرب مكتبة أو متجر عن إمكانية اقتنائها ، ويمكنك على سبيل المثال أن تجرب قراءة كتاب "10 Days to a More Powerful Vocabulary" المنشور ضمن نفس سلسلة هذا الكتاب .



الفهم الفائق : طرق تقاطع الفهم

إن فهم المادة الفنية أمر ليس باليسير، لا تدع أى شخص يقنعك بغير ذلك . إنه أشبه بالاستذكار استعدادًا لاختبار لا يكون الهدف من ورائه الفهم فقط وإنما تطبيق المعلومة أيضاً ، قد لا تكون قد اكتسبت إلى الآن شعوراً بالثقة أو الكفاءة مع المادة الفنية لأنك لا تملك إلا خبرة عملية ضئيلة عن المعلومة نفسها .

تذكر أن فهمك لأى مادة بما فى ذلك المادة الفنية ؛ سوف يتحسن عندما تكون قادراً على :

- انتقاء وفهم ما تحتاجه منها لتحقيق هدفك ومسئوليتك .
- استيعاب المعلومة المناسبة وتذكرها استناداً إلى هدفك ومسئوليتك .

- ربط المعلومة الجديدة بالمعرفة المسبقة التى تملكها بالفعل .

إن فهم المادة لا يعنى أن تحفظها فى الذاكرة بشكل خامل لأنك قد تجد نفسك محتاجاً إليها فى يوم من الأيام . تذكر أن عملية الحفظ تعنى أنك تضع المعلومة فى الذاكرة قصيرة المدى فقط . وهذا لا يعنى أنك بحاجة إلى قراءة كل كلمة . وإنما يعنى تطبيق استراتيجيات القراءة النشطة أكثر من أى وقت مضى .

أنواع الفهم

عندما تقول إنك فهمت ما قرأته ، فهذا يعنى أنك قد فهمته بطريقة من الطرق الثلاث التالية :

١. لفظياً .
٢. تفسيرياً .
٣. تطبيقياً .

خذ على سبيل المثال عبارة " أنا أتضور جوعاً ، يمكننى أن ألتهم حصاناً " . إن فهمت هذه العبارة لفظياً ، فقد تظن أننى جائع إلى حد يجعلنى قادراً على تناول حصان فعلياً ، أما إن فسرت العبارة التى ذكرتها فسوف تفهم أننى جائع للغاية . وإن طبقت المعنى ، فربما سوف تسألنى إن كنت أود أن تقدم لى شيئاً لتناوله .

إن الطفل الصغير لا يملك فى العادة إلا المستوى اللفظى من الفهم ، ومع نموه واتساع تجاربه ، يصبح أكثر فهماً للمعنى التفسيرى والتطبيقى .

من الأمثلة الأخرى التى يمكن أن نسوقها فى هذا الصدد أمثلة ذات صلة بالتعليم . عند تعلم لغة أجنبية (أو أى قاعدة جديدة) ؛ سوف تبدأ بالأساسيات - الحصيلة اللغوية والأفعال والتصريف والنحو . سوف تجد نفسك تسجل المعنى اللفظى للكلمة ومعناها . وتجيب وفق هذا المعنى فى أى اختبار لاختيار المعنى من بين عدة كلمات . ولكنك بمجرد أن تتعلم الكلمات الأساسية سوف تجد نفسك تنتقل إلى العبارات والفقرات لتتبين معنى الكلمة من خلال السياق لكى تلتقط المعنى . سوف يطلب منك فى هذه المرحلة المزيد من التفسير للغة ، وسوف تجرى اختبارات لملء الفراغ أو بعض الأسئلة التى تفرض عليك إعطاء إجابة قصيرة . وأخيراً عندما تزداد قدرتك على إتقان اللغة ؛ سوف يطلب منك تطبيق ما تعرفه من خلال تكملة حوار أو كتابة مقالات أكثر طولاً .

يمكنك أن تجرى تطبيقاً للمادة الفنية عندما تطرح على نفسك سؤالا مثل : " إذن ما هو المعنى الحقيقى فى ذلك ؟ " أو " كيف يؤثر هذا على أ ب ج ؟ " أو " كيف يمكننى أن أستخدم هذا ؟ " نمّ قدرتك إلى أبعد مدى من خلال البحث عن طرق ممكنة لتطبيق أو استخدام المعلومة .

تجربة القراءة رقم ٩

ثانية ؛ حان وقت اختبار محركك . يجب ألا تستغرق أكثر من خمس دقائق . تذكر وجوب إجراء مسح مسبق .

فى النص التالى ؛ طبق بعض المعلومات التى تعلمتها . حاول استخدام الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية

أو أدوات السرعة . هيئ لنفسك بيئة مناسبة لا تتعرض خلالها للمقاطعة من أجل إنجاح تجربة القراءة .

١. **أجرِ مسحاً مسبقاً**. حدد لنفسك وقتاً لا يتعدى ثلاثين ثانية فقط تلقى خلاله نظرة سريعة على المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة ، والأسئلة التى سوف تجيب عنها .

٢. **سجِّل وقتك**. ما هو الوقت الذى سوف تستغرقه لقراءة النص التالى بعنوان " كلمات قليلة " . دون وقتك الإجمالى بالدقائق والثوانى فى المساحة المخصصة لذلك فى نهاية القراءة .

كلمات قليلة

بقلم "جون دى وايتمان "

هناك نوعان من الكلمات يمكن أن نميزهما وهما الكلمات العتيقة التى يمكن أن تبدو مستغربة فى العصر الحديث والكلمات الحديثة المألوفة للجميع ، نحن جميعا نفهم ، على سبيل المثال ، معنى كلمة "دولار" ولكننا إن تحدثنا عن الـ "دوكات " التى هى عملة كانت تستخدم منذ قرون ؛ فإن المؤرخين فقط هم الذين سيفهمون معنى هذه الكلمة .

ولكن هناك نوعاً ثالثاً من الكلمات وهى الكلمات التى استبدل معناها الأصلى بتعريف أكثر حداثة ، تصور ، على سبيل المثال ، أنك تقود سيارتك إلى صالة الألعاب أو " الجيمنزيوم " المحلية لكى تمارس التدريبات الرياضية لتقوية " لوح " عضلات البطن . ولكنك تَعلَق فى " أخدود " أو حفرة فى الطريق . أنت تعرف على الأرجح معنى كلمات " جيمنزيوم " و " لوح " و"أخدود " . ولكن تعريفك لهذه الكلمات سوف يكون مختلفا تمام الاختلاف عن التعريف الأصلى لهذه

الكلمات حيث إن لها تعريفات تبدو قديمة وبالية تماماً مثل الآلة الكاتبة .

قد تندهش مثلاً إن عرفت أن التقليد الأصلى لممارسة الألعاب فى الجيمنزيوم يعنى أنك يجب أن تكون عارياً لأن " الجمنازى " يعنى لفظياً عند الإغريق " الشخص العارى ". لقد كان الإغريق القدماء يلعبون رياضاتهم بهذه الصورة ، والقليل جداً منا هو الذى يستطيع فى واقع الأمر أن يحصل على عضلات بطن كاللوح وأقل القليلين هم الذين يعرفون أن كلمة لوح فى الإنجليزية كانت تعنى لوح تنظيف الملابس فى الأيام السابقة على استخدام الغسالات .

أما الأخدود فهى فى اللغة الإنجليزية كلمة كانت تعنى حفرة أعلى المواقد القديمة . والتى كانت تستخدم لوضع إناء الطهى عليها بعد إزاحة الغطاء بحيث تصل النار إلى الإناء مباشرة .

إليك بعض الكلمات القليلة الأخرى التى قد تبدو مألوفة بالنسبة لك ؛ ولكنها تطورت على مر السنين . حاول أن تدير رقماً هاتفياً . فى هذا العصر الرقمى أصبحت معظم الهواتف تستخدم بالضغط على الزر ولكننا مازلنا نستخدم كلمة " ندير " للإشارة إلى الإسطوانة الدائرية التى كنا نضع فيها أصابعنا لإدارة الرقم فى أجهزة الهاتف القديمة . حتى الخبراء يطلقون على أفضل نقاط اتصال الإنترنت "خدمات إدارة الأرقام " بالرغم من أنه ليست هناك أية أرقام تدار فى واقع الأمر بالمرة .

ماذا عن عملية تخزين الحاسب ؟ إن كنت تضع حاسبك داخل قطعة الأثاث الشعبية التى نطلق عليها اسم مكتبة الحاسب " فهذا يعنى أنك تضع حاسبك الدفترى فى المكان الذى كان يستخدمه الأسلاف لحفظ سيوفهم . إن كلمة "دولاب " فى الإنجليزية أو Armoire بالفرنسية كانت فى الماضى تعنى مكان حفظ السلاح .

إننا نجد أنفسنا متشبثين بهذه الكلمات العتيقة لأن معناها مألوف ومريح بالنسبة لنا ، نحن فقط نسعى لتطبيقها فى ظل سياقات مختلفة . لذا عليك توخى الحرص وأنت تسير فى طريق الحاسب السريع لكيلا تسقط فى أخدود .

حدد الوقت المستغرق فى القراءة هنا : ______________
(دقيقة) ______________ (ثانية)

٣. **أجب عن العبارات التالية**. أجب فوراً عن العبارات التالية بأفضل ما لديك بدون العودة ثانية إلى النص ، قدر عدد الإجابات التى ترى أنها صحيحة وسجلها فى المكان المخصص لها .

عبارات اختبار الفهم

بدون النظر ثانية إلى النص ، أجب عن العبارات التالية بصواب (ص) أو خطأ (خ) أو لم يرد طرحها (ح) .

____ ١. هناك نوعان من الكلمات التى نستطيع أن نميزها وهى الكلمات العتيقة والكلمات التى تحمل معنى محدداً للجميع .

____ ٢. كلمة "دوكات "هى كلمة جديدة .

____ ٣. فى اليونان القديمة ؛ كان يحظر الخروج إلى صالة الألعاب وأنت عارى .

____ ٤. هناك أخاديد فى معظم الطرق الرئيسية اليوم .

____ ٥. تستخدم الألواح فى صالات الجيمنزيوم اليوم لغسل المناشف المتسخة .

____ ٦. إن وضع الإناء فوق المدفأة القديمة كان يؤدى إلى إطفاء النار .

____ ٧. مازلنا نحتفظ بكلمة "إدارة الرقم " فى قاموسنا الحالى لأن بعض الناس مازالوا يستخدمون الهواتف القديمة التى تعتمد على إدارة الرقم بواسطة الأصابع .

_____ ٨. كلمة "دولاب فى الإنجليزية أو Armoire" مشتقة من الكلمة الفرنسية التى تعنى خزانة حفظ السلاح .

_____ ٩. يبدو أننا سوف نواصل على الأرجح تطوير معانٍ جديدة للألفاظ القديمة .

_____ ١٠. نحن نتشبث بالكلمات العتيقة لأننا لا نريد تكبد عناء ابتكار كلمات ومصطلحات جديدة .

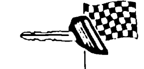
والآن قدر عدد إجاباتك الصحيحة من عشر _____________

٤. **تأكد من صحة إجاباتك** . عد إلى صفحة الإجابات ٢٧٠ . إن وجدت أية إجابات خاطئة ؛ تعرف على الإجابات الصحيحة وعد إلى النص وحاول أن تعرف مكمن الخطأ .

٥. **قيّم مستوى فهمك لهذه الفقرة** . أضف إجمالى عدد الإجابات الصحيحة التى حصلت عليها واضربها فى عشر . دون نسبة فهمك فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٤

٦. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة** . انظر إلى وقت قراءتك وقرب الثوانى عشرياً . عد إلى بيان الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٧٧ ودّون الرقم بجوار وقت القراءة . دوّن عدد الكلمات فى الدقيقة فى بيان تقدمك الشخصى .

٧. **سجل النتيجة** . عد إلى بيان تقدمك الشخصى ، واحرص على تسجيل عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة الفهم وتاريخ تطبيق التدريب . من المفيد أيضا أن توثق كل التفاصيل الأخرى مثل وقت أداء الاختبار من اليوم وأية انشغالات أو استراتيجيات لجأت إلى استخدامها أو استعنت بها ؛ إلى غير ذلك .



أدر محركك : ضغطة الإبهام

هنـاك طريقتـان لاسـتخدام الأداة التـى تعـرف باسـم "ضـغطة الإبهام " ، تخير صفحة فى مجلة أو جريـدة أو فـى هـذا الكتـاب لتطبيق هذه الطريقة . احرص على وضع المادة على سطح مـستوٍ ، لا أن تحملها بين يديك .

الطريقة الأولى هى طريقة " تحريك الإبهام إلى أسـفل " والثانيـة هى " تحريك الإبهام عبر السطور " ، ابدأ بـ " تحريك الإبهـام إلى أسفل " بضبط وضع يدك ؛ ضم قبضة يدك فى استرخاء مـع إبـراز إصـبع الإبهـام للخـارج ، يمكـن اسـتخدام أى اليـدين . الآن أدر إبهامك فى اتجاهك بحيث يكون مشيراً إلى أسفل ؛ وكأنك تـشكل إشارة إبهـام متجهـة إلى أسـفل . ضـع يـدك ذات الإبهـام الموجـه إلى أسـفل علـى العمـود الـذى سـوف تقـرؤه ، يجـب أن يكـون إبهامك مصوباً إلى أسفل فى منتصف العمـود . ابـدأ القـراءة ؛ مـع إيقاف العيـنين مـرتين أو ثـلاث مـرات فقـط علـى كـل سـطر مع استجماع أكبر كم مـن الكلمـات فـى كـل مـرة . لا تـنس اسـتخدام وسائل سرعة أخرى مثـل الكلمـات الأساسـية والوحـدات الفكريـة والعبـارات الأساسـية لكـى تـساعدك علـى زيـادة سـرعتك ، كلمـا ازددت اعتياداً على هذه الطريقة ؛ حاول تحريك إبهامـك بـسرعة أكبر .

إن طريقة تحريك الإبهام عبر السطور تبدأ بنفس الطريقـة التـى تبدأ بها تحريـك الإبهـام إلى أسـفل وذلـك بـأن تـضم قبـضة يـدك المختارة وتثبيت إبهامك جانباً نحو الخارج ، ولكنك فى هذه المـرة سوف تترك الإبهام فى هذا الوضع وتضعه فوق السطر الذى سـوف تبدأ بقراءته . يجب أن يكون هناك خط مستقيم يمـر مـن معـصمك

إلى طرف إبهامك مغطياً الكلمات التى قرأتها بالفعل تاركاً المجال مفتوحا للقراءة التالية ، وهذا يشبه كثيراً طريقة البطاقة البيضاء . لذلك ، إن كنت تريد استخدام البطاقة البيضاء ولم تجد بطاقة ؛ يمكنك استخدام معصمك وإبهامك .

قيم رؤيتك لذاتك

دعنا نجر الآن تقييماً لنظرتك ، املأ فعلياً أو ذهنياً فراغ العبارة التالية :

أنا قارئ ______________________

هل تغيرت نظرتك لنفسك بخصوص القراءة ؟

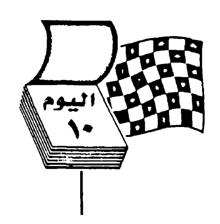


محطة توقف : نصيحة اليوم

ابحث عن طرق مختلفة لخوض تجارب جديدة فى هذا العالم . كلما زاد عدد التجارب التى تخوضها ؛ ازدادت خلفيتك الثقافية ثراء ، وسوف يساعدك هذا بدوره على القراءة بسرعة أكبر مع مزيد من الفهم . يمكنك أن تخطط لقضاء عطلات فى أماكن لم تشاهدها من قبل وقراءة كتب عن موضوعات لا تثير اهتمامك فى العادة ؛ كما يمكن أن تشاهد برامج تعليمية متلفزة لا تشاهدها فى العادة ، ومراقبة والتحدث مع الكثير من الأشخاص والتعرف على خلفياتهم الثقافية وتعلم مهارات جديدة ، واحرص على حضور دورات جديدة وهكذا . إن قدرتك

على توسيع نطاق خلفيتك الثقافية تتحدد برغبتك فى اكتشاف أغوار وآفاق جديدة .

فى اليوم العاشر ؛ سوف تقيّم تقدمك بالنظر إلى سرعتك فى القراءة وعاداتك التى اكتسبتها . كما أنك ، فضلاً عن ذلك ؛ سوف تتلقى نصيحة أخيرة تجعلك تحلق فى آفاق عالم القراءة . .



الدورة الأخيرة

هأنتذا : الراية البيضاء تحلق ؛ وقد بقيت دورة واحدة على انتهاء السباق . أنت الآن في دورة السباق الأخيرة لبلوغ الخط النهائي . مع انتهاء السباق ؛ هنئ نفسك لأنك أخيراً نجحت في فعل شيء حقيقي لزيادة سرعتك في القراءة ، لقد قرأت هذا الكتاب وجربت استراتيجيات جديدة وقيمت وقتك وجمعت معلومات لكي تتمكن من احتواء كم القراءة المفروض عليك . ولكن هذا لا يعني انتهاء عهد سباق السيارات ؛ فأنت مازلت في البداية .

أنت بوصفك قارئاً وتلميذاً في هذا الكتاب ؛ أشبه بقائد سيارة السباق في مرحلة التدريب . إن هذا اليوم هو نهاية تدريبك الرسمي ، ولكن لكي تكتسب مهارة حقيقية ؛ فسوف تكون بحاجة دائمة إلى تطبيق استراتيجيات أخرى ، وتعلم ما هو مجدٍ بالنسبة لك في عالم القراءة من خلال التجربة والخطأ ، أنت إن استمعت إلى أي متحدث مفوه مثل " توني روبينز " أو " زيج زيجلر " أو عمالقة رجال المبيعات مثل " توم هوبكينز " أو "براين تريسي " ؛ سوف تجدهم جميعا يتحدثون عن قيمة القراءة . يقول

" براين تريسى " إنك إن كنت تستغرق ساعة يوميا فى المواصلات يمكنك أن تستمع إلى شريط تعليمى يوفر عليك حضور دورة تعليمية مكونة من ستة أشهر . وقد سمعت خبراء آخرين يقولون إن ممارسة القراءة نصف ساعة يومياً على مدى عامين أو ساعة يومياً على مدى عام واحد سوف تجعلك خبيراً فى أى مادة تثير اهتمامك . والكل يتفق أن القراءة مهمة للغاية للنجاح فى مجال عملك ، أياً كان دعنا نفرض أنهم يقصدون بذلك القارئ المتوسط ؛ تصور إلى أى مدى يمكن أن تسهم أدوات القراءة السريعة وغيرها من مهارات القراءة النشطة فى مضاعفة هذه النتيجة .

من الضرورى أن تذكر نفسك أن ماضيك لا يحكم مستقبلك . إن كنت قارئاً بطيئاً فى الماضى ؛ فهذا لا يعنى أنك سوف تبقى على هذا الحال إلى آخر العمر ؛ ما لم يكن هذا هو اختيارك أنت . قبل أن تبدأ هذا الكتاب ؛ لم يكن أمامك الكثير من الخيارات ، ولكنك الآن تملك الكثير من الخيارات ، أنت الآن تعرف ما الذى يمكنك من القراءة بصورة أسرع ويمكنك أن تطبق ذلك إن أردت باتباع الاستراتيجيات الموضحة فى هذا الكتاب وتطبيقها سوف تصبح قارئاً أكثر سرعة وكفاءة .

القراءة من أجل البقاء

هناك شىء أكيد يصح هذه الأيام أكثر من أى وقت مضى وهو أننا نعيش حالة تغيير دائم ومستمر فى ظل التقدم والابتكارات التكنولوجية التى لا تنقطع ، إن التكنولوجيات المتطورة وخاصة فى شبكة الإنترنت العالمية أصبحت بمثابة نقطة تحول فى عالم الاقتصاد مما يفرض عليك باعتبارك شخصاً عاملاً أن تسعى دائما

إلى مواكبة هذا التطور وإعادة الابتكار وإعادة هيكلة عملك وفق هذا التطور . كيف يمكن أن تحصل على المساعدة للتواؤم مع هذا التغيير ؟ من خلال القراءة .

لقد أصبح عملك يفرض عليك بشكل دائم أن تكتسب مهارات جديدة ، ولكن القليل منا فقط هو الذى يملك الوقت اللازم لخوض دورات تدريبية لاكتساب هذه المهارات ، إن الشخص العاطل فى المستقبل (القريب) سوف يكون الشخص العاجز عن اكتساب المهارات ، أو الذى لا يتعلم بغض النظر عن المصادر التعليمية المتاحة ، من أين يمكن اكتساب هذه المهارات ؟ من خلال القراءة .

يجب أن تدرك وتقبل بحقيقة مهمة ، وهى أن التكنولوجيا سوف تؤثر عليك حتى إن لم تكن ترغب فى ذلك . إن إقدامك على المبادرة والمشاركة النشطة فى ظل هذا المفهوم للتغيير سوف يكون أفضل كثيراً من أن تبقى متلقياً لا أكثر ، كيف يمكن أن تكون مبادراً وفعالاً وكيف يمكن أن تطوع نفسك لمواكبة مقتضيات التكنولوجيا ؟ من خلال القراءة .

إن القدرة على التواصل والعمل الفعال مع الغير ضرورة يفرضها عليك العمل ، خاصة مع التوجهات الحديثة التى تركز أكثر فأكثر على فريق العمل وليس العمل الانفرادى . كيف يمكنك أن تكتسب القدرة على التعامل مع أنماط الشخصيات المختلفة إضافة إلى التفاعلات الشخصية التى يفرضها عليك هذا المفهوم ؟ من خلال القراءة .

إن المعلومات التى سوف تحصل عليها من خلال القراءة سوف تمدك بخيارات تساعدك على حل مشاكلك والتواؤم مع التغيير واكتساب مهارات جديدة ، والأهم من هذا كله اكتساب فهم أفضل للعالم الذى تعيش فيه .

إن القراءة ، بخلاف أى دورة عادية تشارك فيها ، تمارس وفق جدولك أنت الخاص . أنت الذى سوف تتخير ما تريد قراءته وتقرر الأجزاء التى تود إسقاطها أو قضاء وقتك في تناولها . إن المادة سوف تبقى موجودة لكى تعود إليها وقتما شئت عند الحاجة ؛ كما أن أحدا لن يجرى لك اختباراً لتقييم ما يجب أن تكون قد تعلمته . أنت صاحب القرار . إن العالم سوف يبقى تحت قدميك بالفعل عندما تختار القراءة .

مواد القراءة "الأخرى"

أنت تعرف بالفعل محتويات كومة قراءتك ، ولكن هناك مواد "أخرى " تقرؤها ولا تدرجها ضمن مواد قراءتك سواء لأنها لا تشكل جزءا من كومة القراءة أو لأنك تتناولها فور وصولها إليك بشكل دورى مثل البريد العادى أو الإلكترونى ، إن هذا من شأنه أن يمنحك المزيد من الفرص لتطبيق تقنيات القراءة الجديدة واستخدام بعض النصائح المطروحة فى هذا الكتاب. إليك قائمة ببعض المواد الأخرى التى يمكنك قراءتها .

فى المنزل

- دليل مالك العقار .
- الإرشادات الخاصة ببطاقات الائتمان .
- شهادات ضمان الأجهزة المنزلية .
- الإرشادات الخاصة بالعضوية .
- الصيغ الضريبية .

- الإرشادات المدرسية .
- الإرشادات الخاصة بتجميع الألعاب أو الأثاث .
- وثائق التأمين .
- المستندات المالية .

في العمل

- العروض .
- التقارير المرضية .
- المستندات القانونية .
- وضع الشركة .
- التقارير .
- وثائق التأمين .
- خطط العمل .
- الملخصات .
- خطابات الشكاوى .
- المذكرات الداخلية .
- البحث على الإنترنت .

في المدرسة

- الكتب المدرسية .
- كتب الأدب .

- اختبارات الفهم .
- أبحاث المكتبة أو الإنترنت .
- المراجع .

إن كان قد سبق لك دخول المستشفى ؛ فهذا يعنى أنك على الأرجح مازلت تذكر تلك الاستمارات الطويلة التى طلب منك التوقيع عليها . إن موظف المستشفى فى ذلك الوقت شرح لك مضمون هذه الأوراق ثم أرشدك إلى النقاط الخالية التى يجب أن توقع عليها . معظم الناس يوقعون على هذه الصيغ بدون قراءة . ولكنك بتطبيق مهارات القراءة السريعة التى اكتسبتها ؛ سوف يكون بوسعك الآن قراءة هذه المستندات القانونية وغيرها بسرعة لضمان معرفتك بالمادة التى توقع عليها .

أين أنت الآن ؟

مضت عشرة أيام على بداية تدربك على القراءة ، والجزء التالى من هذا الكتاب سوف يساعدك على تقييم وضعك الحالى الآن .

١. **حقائق وأرقام** . فى اليوم الأول قيّمت نفسك إحصائياً من حيث عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة ونسبة فهمك فى اختبار الوقت رقم ١ . يوضح بيان تقدمك الشخصى فى الصفحة ٢٧٢ أنك قد أحرزت تقدماً فى نتائج القراءة ، الآن ؛ حان وقت إجراء آخر اختبار لكى تتبين موضعك الحقيقى . انتقل إلى تجربة القراءة رقم ١٠ صفحة ٢٥٨ .

- ما هى الوسيلة التى بدت ناجحة بالنسبة لك ؟
- ما هى الاستراتيجيات التى تشعر بالارتياح عند استخدامها ؟
- ما الذى تود أن تحققه لكى تشعر بمزيد من الارتياح ؟

٢. **الكفاءة**. فى اليوم الثانى ؛ أتيحت لك فرصة تقييم نفسك من خلال "قائمة اختبار القارئ الكفء وغير الكفء " . عد إلى القائمة الآن (صفحة ٤٠) وبالاستعانة بقلم ذى لون مختلف أعد ملء القائمة بناءاً على مشاعرك الآن. هل أصبح لديك رصيد أكبر فى قائمة الإيجابيات ؟ إن كان الحال كذلك ؛ فما الذى تفعله لكى تحقق ذلك؟ إن لم يكن الحال كذلك ؛ فما الذى يمنعك ؟ تذكر أن التعليم بغرض تحسين مستوى الكفاءة يمر بعدة خطوات ولا يتحقق دفعة واحدة ، إن أى تقدم تحرزه سوف يكون بمثابة خطوة فى الاتجاه الصحيح .

٣. **نظرتك لذاتك** ـ بدءا باليوم الأول ؛ مروراً بكل الأيام المطروحة فى الكتاب ؛ طلب منك تقييم نظرتك لذاتك . الآن سوف نطلب منك للمرة الأخيرة أن تعيد تقييم نفسك:

" أنا قارئ ________________ " .

هل أصبح تقييمك أكثر إيجابية وكفاءة وثقة من البداية ؟ إن كان الحال كذلك ؛ فما الذى جعلك تشعر بذلك أو تفكر على هذا النحو ؟ إن لم يكن الحال كذلك ؛ ما الذى يمنعك من الشعور أو التفكير بهذه الصورة ؟ إن كنت قد اكتفيت بقراءة بضعة فصول ولم تؤد التدريبات ؛ عليك بالعودة إليها والإجابة عنها ، إن عدم شعورك بالثقة حيال المادة أو المهارة

الجديدة التى تعلمتها هو أمر طبيعى إذ إن اليقين يتحقق عن طريق التجربة والخبرة .

ما الذى سوف تبقيه معك ؟

كلما ذهبت إلى مؤتمر أو استمعت إلى شريط تدريبى أو قرأت عملاً غير أدبى أو تعرضت لأية تجربة تعليمية أخرى ؛ ابحث دائما عن أفكار أو أفعال قيمة يمكن أن تستخلصها من تلك التجربة . وإلا فسوف تهدر وقتك ، وبالنسبة لى عندما أحضر مؤتمرات ؛ أو جلسات تدريب أو لقاءات مهنية ؛ لا أعد فقط قائمة بالأشياء التى سوف أنتهى من إنجازها ، وإنما أيضا قائمة بالأشياء التى مازلت أريد إنجازها أو فعلها ، ما هى الأشياء التى تود إنجازها بعد قراءة هذا الكتاب ؟

إليك فيما يلى قائمة بالالتزامات التى يمكن أن تفرضها على نفسك حيال القراءة إثر قراءتك لهذا الكتاب . سوف نقسمها إلى ثلاثة أقسام وهى : وعى القراءة ، والقراءة وإدارة الوقت ، واستراتيجيات القراءة . سوف تستغرق عشر دقائق أو أقل لكى تستكمل التدريب التالى :

١. راجع كل قائمة من القوائم التالية بالكامل .
٢. تعرف واختبر المفردات التى تود إلزام نفسك بها ، ويمكنك أيضا أن تدونها على قطعة ورق منفصلة . تخير ما شئت وأضف إليها ما شئت .
٣. حدد موعداً الشهر التالى ثم على مدى الأشهر الثلاثة التالية أو أكثر لإجراء مراجعة سريعة لالتزامات القراءة التى

فرضتها على نفسك ، استخدم القائمة التالية كدليل للمراجعة .

وعى القراءة

- ☐ ١. سوف أقبل حقيقة كونى إنساناً يمكن أن يقترف بضعة أخطاء .
- ☐ ٢. سوف أنتبه إلى حركة عينى أثناء القراءة .
- ☐ ٣. أريد أن تتوقف عينى على الكلمات الأكثر أهمية فى النص .
- ☐ ٤. أريد أن أتذكر العلاقة بين الخلفية الثقافية والمعرفية وفهم المادة المقروءة .
- ☐ ٥. سوف أقرأ فى بيئة هادئة خالية من عوامل التشويش .
- ☐ ٦. سوف أقرأ بدون الاستماع إلى الموسيقى (ما لم تكن موسيقى موتسارت ، أو غيرها من الموسيقى الكلاسيكية) .
- ☐ ٧. سوف أكون مدركاً دائماً لهدفى ومسئوليتى قبل بدء القراءة .
- ☐ ٨. لن أقرأ مادة خاصة بالعمل والمدرسة أمام التلفاز .
- ☐ ٩. سوف أقرأ عملى أو أستذكر على المكتب أو المائدة .
- ☐ ١٠. سوف أقرأ مواد ترفيهية فى أى مكان وأى وقت أريده .
- ☐ ١١. سوف أعيد النظر حيال شدة الضوء الذى أقرأ من خلاله وأجعله مناسباً لعينى .

☐ ١٢. سوف أحرص على إجراء فحص طبي لعيني كل عامين .

☐ ١٣. سوف أكون مدركاً وملتفتاً لكل عوامل التشويش الذهنية والمادية قبل ممارسة القراءة .

☐ ١٤. سوف أحاول أن أكون مسترخياً عندما أكون بصدد كم كبير من القراءة .

☐ ١٥. سوف أتذكر الفارق بين التصفح والمسح .

☐ ١٦. سوف يكون بوسعي إسقاط أي معلومة بدون أن يعتريني الشعور بالذنب .

☐ ١٧. سوف أكون مدركاً لسرعتي في القراءة ، وسوف أغيرها وفق الهدف والخلفية الثقافية .

☐ ١٨. سوف أعيد تقييم ما أطلق عليه مادة فنية .

☐ ١٩. سوف أشعر بمتعة أكبر عند القراءة .

☐ ٢٠. سوف : ______________________ .

القراءة وإدارة الوقت

☐ ١. سوف أجد لنفسي وقتاً للقراءة .

☐ ٢. سوف أتصدى لرغبتي في الرد على الهاتف أثناء القراءة .

☐ ٣. سوف أتصدى لرغبتي في تفقد الفاكسات الواردة إلىّ .

☐ ٤. سوف أتصدى لرغبتي في الاطلاع على بريدي الإلكتروني الوارد لحظة إخطاري بوصوله .

☐ ٥. سوف أسعى دائماً لحمل مادة قراءة أينما ذهبت .

☐ ٦. سوف أستمع إلى شرائط للتطوير الشخصى أو المهنى .

☐ ٧. سوف أتجنب مسابقات القراءة وأمنح نفسى فترات استراحة قصيرة .

☐ ٨. إن وقعت على معلومة نافعة سوف أدونها فى الحال سواء على المادة نفسها أو فى دفتر منفصل .

☐ ٩. سوف أضع نظاماً مرجعياً للاحتفاظ بكل مواد القراءة المهمة .

☐ ١٠. سوف : ____________________

استراتيجيات القراءة

ملحوظة : يمكن أن تكون هناك أكثر من إجابة واحدة صحيحة لبعض الأسئلة :

١. سوف أقلل من شرودى إن حرصت على القراءة :

☐ أ. بسرعة أكبر .

☐ ب. باستخدام الكلمات الأساسية أو الوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية .

☐ ج. باستخدام أداة سرعة .

٢. سوف أقلل من الارتداد أثناء القراءة إن :

☐ أ. قرأت بسرعة أكبر .

☐ ب. استخدمت الكلمات الأساسية أو الوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية .

- ☐ ج. استخدمت أداة سرعة .

٣. سوف أقلل من حديثى الداخلى الذى يدور فى رأسى (الترديد أو الهمس الذهنى) من خلال :

- ☐ أ. القراءة بسرعة أكبر .
- ☐ ب. القراءة بواسطة الكلمات الأساسية أو الوحدات الفكرية أو العبارات الأساسية .
- ☐ ج. القراءة بواسطة أداة سرعة .

- ☐ ٤. سوف أقلل من تحريك شفتى بوضع إصبعى عليها أثناء القراءة .
- ☐ ٥. سوف أتخير فقط المادة الجيدة من كومة قراءاتى .
- ☐ ٦. سوف أقلل كومة قراءاتى باستخدام :
  - ☐ أ. استخدام طريقة " التتبع الشهرى " .
  - ☐ ب. إجراء مسح مسبق لكل شىء .
  - ☐ ج. حذف اسمى من كل قوائم البريد عديمة الجدوى .
  - ☐ د. إلغاء اشتراكاتى .
  - ☐ هـ. التخلص من البريد عديم الجدوى فى الحال .
  - ☐ ز. نسخ أو قطع المقالات المهمة .
  - ☐ ح. وضع حد لعدد الكتب التى أشتريها .
  - ☐ ط. استخدام تقنيات قراءة فعالة .
  - ☐ ي. سوف ____________________
- ☐ ٧. سوف أستخدم أداة سرعة تساعدنى على اكتساب المزيد من السرعة فى القراءة .
- ☐ ٨. سوف أقاوم رغبتى فى الطباعة من على شاشة الحاسب .

- ☐ ٩. سوف أقرأ المزيد على شاشة الحاسب .
- ☐ ١٠. سوف أستخدم أدوات تدوين الملحوظات فقط عندما أشعر أننى سوف أكون بحاجة إلى العودة إلى المادة فى وقت لاحق .
- ☐ ١١. سوف أواصل مناقشتى لوجهة نظر الكاتب .
- ☐ ١٢. سوف أكون مدركاً لآرائى وأفكارى المسبقة وانحيازاتى .
- ☐ ١٣. أريد أن أصبح قارئاً نشطاً وواعياً وحكيماً .
- ☐ ١٤. سوف ______________________

تجربة القراءة رقم ١٠

من أجل الدورة الأخيرة ؛ دعنا نقيم محركك. يجب أن تستغرق خمس دقائق لا أكثر فى تدريب القراءة التالى . عليك تطبيق بعض المعلومات التى تعلمتها . حاول أن تستخدم الكلمات الأساسية والوحدات الفكرية والعبارات الأساسية وأداة سرعة . وفر لنفسك بيئة هادئة مناسبة للقراءة بدون مقاطعة .

١. **قم بإجراء مسح مسبق**. حدد لنفسك وقتاً لا يتعدى ثلاثين ثانية ؛ تسمح لنفسك خلالها إلقاء نظرة سريعة على المقدمة والعبارات الأولى من كل فقرة والأسئلة التى سوف يطلب منك الإجابة عنها.

٢. **سجل وقتك**. راقب الوقت الذى استغرقته فى قراءة القطعة التالية " كذبة إبريل ؛ ضربة قاسية ! " . دون وقتك الإجمالى

للقراءة بالدقائق والثوانى فى المكان المخصص لهذا الغرض فى نهاية القراءة .

كذبة إبريل : ضربة قاسية !

بقلم " جون دى وايتمان "

كتب "مارك توين "ذات مرة : " الأول من أبريل هو اليوم الذى نتذكر فيه ما نحن عليه في باقى أيام السنة الـ ٣٦٤ ." هذا اليوم هو بالطبع يوم كذبة إبريل . فى هذا اليوم قد يقدم أطفال المدارس على إخبار زملائهم فى الفصل بأن المدرسة قد ألغيت أو قد يشير أحدهم إلى زميله قائلاً : "حذاؤك غير مربوط " . من بين النكات الأكثر تطوراً إرسال الشخص الضحية إلى "جولة وهمية " للبحث عن شيء ما ليس له وجود . من بين النكات الأكثر استحداثاً إرسال مجموعة لشخص ما لمطاردة حيوان وهمى يطلقون عليه اسم " سنارك " ؛ فينطلق فى الغابة بحثاً عن هذا الحيوان الذى ليس له وجود.

ولكن ما هو منشأ كذبة إبريل ؟ منذ قرون مضت ، كان الكثير من الأوروبيين يحتفلون برأس السنة الميلادية فى مستهل الربيع ، وكان هذا الاحتفال يقام قرابة موعد الاعتدال الربيعى . بما أن الربيع هو وقت التجديد وإعادة الازدهار فقد كان الاحتفال فى هذا الوقت يبدو منطقياً .

وعندما تم استخدام التقويم الجديد عام ١٥٦٢ وتحول يوم رأس السنة إلى الأول من شهر يناير ؛ اتبع معظم الأوروبيين التقويم الجديد . ومع ذلك بقيت جماعة رافضة لها وأطلق على هؤلاء " الرافضين أو الحمقى " : لذا كانوا يتلقون دعاوى وهمية ويمنحون هدايا كاذبة فى يوم رأس السنة القديم .

وهكذا بقى هذا التقليد قائماً حتى بعد انقضاء ذكرى المعنى الأصلى الذى كان يقف وراءه ، ففى فرنسا يطلقون على الأول من إبريل اسم " سمكة إبريل " . حيث يعمد أطفال المدارس فى هذا اليوم إلى إلصاق

صور أسماك على ظهور زملائهم فى المدرسة . وعندما يكتشف الزميل الخدعة ، يصيح الأطفال فى صوت واحد " سمكة إبريل ! " .

وكذلك تحتفل المكسيك أيضاً بهذا اليوم ، ولكن لأسباب مختلفة وحتى فى يوم مختلف . ففى المكسيك ، فى الـ ٢٨ من شهر ديسمبر ، يحتفل بيوم " El Dia de los Inocentes " . إنه يوم ينعون فيه ذبح " هيرود " للأطفال الأبرياء . وبمرور الزمن ، اكتسب اليوم الأسود صبغة جديدة وتحول من الحزن إلى يوم لممارسة الخدع الطريفة .

وفى أسكتلندا ، تستمر كذبة إبريل على مدى يومين . حيث يخصص اليوم الثانى للمزح ، وقد ظلت بعض جوانب اليوم الثانى باقية فى النكات التقليدية التى مازلنا نتبادلها إلى اليوم . إن حدث ولصق أحدهم عبارة " اركلنى " على ظهرك فى يوم كذبة إبريل ، فأنت مدان للأسكتلنديين بكل ركلة تتلقاها على ظهرك .

ولكن نكات اليوم لم تعد تصيب أى شخص بالأذى ، فهى نكات طريفة وغير مؤذية مما يثير الضحك لدى الشخص الضحية نفسه .

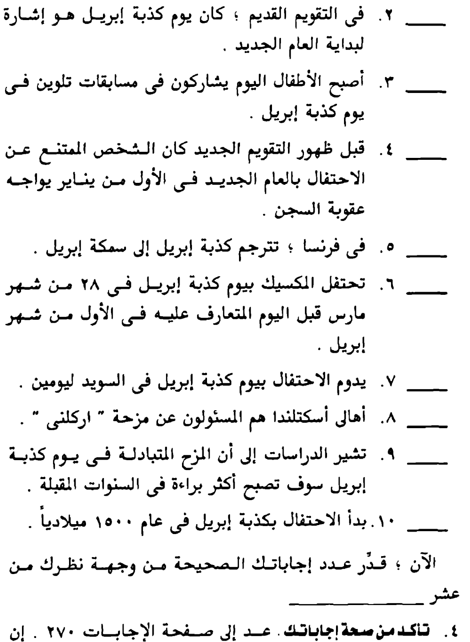
دوِّن وقت قراءتك هنا : ________ (دقيقة) ________ (ثانية) .

٣. **أجب عن العبارات التالية** . أجب فى الحال عن العبارات التالية بأفضل ما لديك بدون النظر ثانية إلى النص ، قدر عدد الإجابات الصحيحة ودوِّن الرقم فى المساحة المخصصة لذلك .

عبارات اختبار الفهم

بدون النظر ثانية إلى النص ، أجب عن العبارات التالية إما صواب (ص) أو خطأ (خ) أو لم يرد طرحه فى النص (ح) :

____ ١. عندما تم نقل يوم رأس السنة الميلادية إلى الأول من يناير ، أصر البعض على مواصلة الاحتفال بالأول من إبريل ، وهؤلاء هم الذين أطلق عليهم اسم الحمقى .



____ ٢. فى التقويم القديم ؛ كان يوم كذبة إبريل هو إشارة لبداية العام الجديد .

____ ٣. أصبح الأطفال اليوم يشاركون فى مسابقات تلوين فى يوم كذبة إبريل .

____ ٤. قبل ظهور التقويم الجديد كان الشخص المتنع عن الاحتفال بالعام الجديد فى الأول من يناير يواجه عقوبة السجن .

____ ٥. فى فرنسا ؛ تترجم كذبة إبريل إلى سمكة إبريل .

____ ٦. تحتفل المكسيك بيوم كذبة إبريل فى ٢٨ من شهر مارس قبل اليوم المتعارف عليه فى الأول من شهر إبريل .

____ ٧. يدوم الاحتفال بيوم كذبة إبريل فى السويد ليومين .

____ ٨. أهالى أسكتلندا هم المسئولون عن مزحة " اركلنى " .

____ ٩. تشير الدراسات إلى أن المزح المتبادلة فى يوم كذبة إبريل سوف تصبح أكثر براءة فى السنوات المقبلة .

____ ١٠. بدأ الاحتفال بكذبة إبريل فى عام ١٥٠٠ ميلادياً .

الآن ؛ قدِّر عدد إجاباتك الصحيحة من وجهة نظرك من عشر ____________

٤. **تأكد من صحة إجاباتك**. عد إلى صفحة الإجابات ٢٧٠ . إن وجدت أى خطأ ؛ تعرف على الإجابة الصحيحة وعد إلى النص وتبين موضع الخطأ وسببه .

٥. **قيّم مستوى فهمك**. أحص عدد الإجابات الصحيحة واضربها فى عشر واحصل على نسبة فهمك ودونها فى بيان تقدمك الشخصى صفحة ٢٧٥

٦. **تعرف على عدد الكلمات التى تقرؤها فى الدقيقة**. قرب الثوانى عشرياً وحدد وقت قراءتك . عد إلى بيان الكلمات فى الدقيقة صفحة ٢٠٧ ، وسجل الرقم فى خانة الكلمات فى الدقيقة بجوار وقت القراءة . دوّن الرقم أيضاً فى بيان تقدمك الشخصى .

٧. **سجل نتيجتك**. عد إلى بيان تقدمك الشخصى واحرص على تسجيل عدد الكلمات فى الدقيقة ونسبة فهمك والتاريخ الذى مارست فيه التدريب ، من المفيد أيضاً أن تسجل كل التفاصيل الأخرى مثل الوقت الذى أديت فيه الاختبار من اليوم وأية انشغالات أو استراتيجيات استخدمتها وهكذا.

وسائل المساعدة: كيف تتبين سرعة القراءة بنفسك ؟

بعد استكمال قراءة هذا الكتاب ؛ تتبع مدى ما تحرزه من تقدم من وقت إلى آخر ولدىّ بعض الاقتراحات فى هذا الصدد :

- **لكى تقيم سرعة قراءتك وفهمك**. اشتر كتباً متخصصة مثل تلك الكتب التى تباع فى Jamestown Publishers at 1-800-USA-Read. سوف تجد أن أى كتاب فى هذه المجموعة المتخصصة قريب فى الحجم والمحتوى من نصوص القراءة التى سقناها فى هذا الكتاب .

- **لاختبار سرعتك فى القراءة** . استخدم مادتك أنت الخاصة للقراءة ، استخدم مادة يكون فيها اتساع العمود ثابتاً مثل أعمدة الصحف .

١. **قيم متوسط عدد الكلمات فى السطر الواحد** . تخير أية عشرة سطور في نص ما ، وأحص عدد الكلمات فى كل سطر واقسمه على ١٠ ، إن وصل إجمالى عدد الكلمات إلى ٧٩ كلمة فهذا يعني أن متوسط عدد الكلمات فى السطر الواحد هو ٧,٩ كلمة أو ٨ كلمات فى السطر . إن جاء الإجمالى ٩٣ كلمة فهذا يعنى أن متوسط عدد الكلمات فى السطر هو ٩,٣ كلمة أو ٩ كلمات فى السطر (باستخدام التقريب العشرى) .

٢. **سجل وقتك** . اقرأ لمدة دقيقة واحدة .

٣. **قيم عدد الكلمات فى الدقيقة** . أحص عدد السطور التى قرأتها واضربها في متوسط عدد الكلمات فى السطر الواحد ؛ ويساوى حاصل ضرب السطور المقروءة بمتوسط عدد الكلمات عدد الكلمات التى قرأتها في الدقيقة .

- لتبين الوقت الذى سوف تستغرقه لقراءة رواية ؛ اتبع الخطوات التالية :

١. **حدد لنفسك وقتا** . اقرأ الكتاب لمدة عشر دقائق وقم بإحصاء عدد الصفحات التى قرأتها .

٢. **قيم متوسط وقت قراءة الصفحة الواحدة** . قسم العشر دقائق على عدد الصفحات التى قرأتها ، إن كنت قد قرأت ٨ صفحات فاقسم ١٠ على ٨ . تساوى ١,٢٥ أو دقيقة و ١٥ ثانية . وهذا يعنى أن متوسط وقت قراءة الصفحة هو دقيقة و١٥ ثانية .

٣. **احسب وقتك الإجمالى**. اضرب عدد صفحات الكتاب فى ١,٢٥ . إن كان الكتاب مؤلفاً من ٢٣٠ صفحة ، إذن اضرب ٢٣٠ صفحة × ١,٢٥ = ٢٨٧,٥ دقيقة . إن كنت تريد أن تتعرف على الوقت بالساعات والدقائق ، إذن قم بقسمة إجمالى الدقائق على ٦٠ : ٢٨٧,٥ = ٤,٧٩ ، أى ٤,٧٩ ساعة أى ما يقرب من ٤ ساعات و٤٥ دقيقة .

كلمة أخيرة عن القراءة الترويحية

القراءة الترويحية هى أى مادة قراءة يقع اختيارك عليها لقراءتها ، أى أنها ليست قراءة خاصة بالعمل أو المدرسة ، بالرغم من أن الكثير من الناس يقرأون كتباً غير أدبية بغرض الترفيه فإن الكثيرين غيرهم يفضلون قراءة الكتب الأدبية لهذا الغرض ، إليك بعض النصائح القليلة التى يجب أن تضعها فى اعتبارك عند قراءة الكتب أو المواد الأدبية :

١. لا تُجر مسحاً مسبقاً أو مسحاً للنص .
٢. تخير سرعتك الخاصة فى القراءة .
٣. اقرأ فى أى مكان شئت .
٤. تخطَّ الأجزاء المملة أو مُر عليها سريعاً .
٥. اقرأ الحوار أو الشعر بسرعة أقل أو حتى كلمة بكلمة لكى تستخلص جوهر الموضوع أو كيفية التعبير عنه .



الفهم الفائق : نموذج INCORP

إن كنت تعمل ضمن مجموعة أو فريق يشتركون معك فى نفس مجال العمل فهذا يعنى على الأرجح أنه سوف يطلب منكم قراءة نفس المادة ، إن نموذج INCORP سوف يساعدك أنت وفريقك على مجاراة كل ما يجرى فى عملك مع تجنب أى تكرار فى القراءة ، كما أنه سوف يزيد من تواصل الفريق وتناسقه ويبث فيه روح الفريق والعمل الجماعى ، استخدم هذا النموذج وطبقه على فريق عملك ، وكلمة INCORP هى كلمة اختصار لحروف أولية تعنى بالإنجليزية :

- Identify أو التعرف على ما يجب قراءته .
- Network أو إقامة شبكة مع الآخرين فى نفس مجال عملك . كذلك تعرف على ما يقرؤه الغير ؛ والمنظمات التى ينتمون إليها والمنشورات أو الإصدارات التى يتلقونها. دونها جميعاً ضمن قائمة ، ثم قرر ما هو الأكثر ملاءمة لوقتك والأكثر نفعاً وقيمة لمهنتك .
- Collect أو اجمع المادة وقد تحتاج للاشتراك فى مواد قراءة جديدة أو إلغاء الاشتراكات المتعددة للمادة الواحدة أو إلغاء المواد عديمة القيمة .
- Organize أو نظم فريق قراءة . قم باختيار المادة التى سوف يقرؤها كل شخص . إن كان هناك شخص يفضل قراءة الجرائد أو الصحف الخاصة بالعمل ولكن يكره الصحف

المتخصصة إذا أوكل إليه هذه المهمة ، يمكنك أن تنقل المهام من شخص إلى آخر بالتناوب .

- Read أو اقرأ المادة فى إطار زمنى محدد بحثا عن المعلومات التى تخص العمل ؛ من المفيد أيضا أن تكتسب قدراً من المعرفة عن الاهتمامات الشخصية الخاصة بكل عضو من أعضاء الفريق بحيث تمنح كل شخص ما يدخل فى دائرة اهتماماته . وهكذا إن كنت تعلم على سبيل المثال أن أحد أعضاء الفريق يبنى بيتاً له على الشاطئ يمكنك أن تعطى له معلومة خاصة بمادة بناء جديدة إن وقعت عليها .
- Process أو تناول المعلومات ، أجر لقاء كل أسبوع أو اثنين أو كل شهر لمناقشة ما توصل إليه كل شخص . قد تقرر بناء على ذلك أن تنسخ المقالات وتمررها على الحضور من أعضاء الفريق ، إن كان كل شخص يعرف كيف يجرى مسحاً مسبقاً ؛ فسوف تكون سرعة مرور المقال عبر أعضاء الفريق مرتفعة ، وإن كنت تجرى قراءة خاصة ببحث معين ؛ فدون ما توصلت إليه كتابياً مع ذكر المقال والمصدر والتاريخ وملخص إجمالى عن المعلومة المقدمة .

إن طبقت هذا النموذج ؛ فسوف تبقى مسايراً لكل ما تريده مع الحد من الجهد الشخصى الذى تبذله .

بعض الشركات تشكل مجموعات قراءة ، فعلى سبيل المثال ؛ يتم توزيع كتاب عمل على كل أفراد الفريق . ويحدد موعد لالتقاء أعضاء الفريق أسبوعياً لساعة ـ تكون عادة فى اليوم السابق ليوم العطلة لقراءة ومناقشة تأثير محتوى الكتاب على العمل ، ويا لها من طريقة عظيمة لإثرائك فى مجال عملك ومسار شركتك !



أدر محركك : أرجحة الإصبعين

أرجحة الإصبعين هى أكثر أدوات السرعة حداثة وتقدماً فى هذا الكتاب . إنها تقوم بناء على افتراض أنك تعرف كيف تلتقط عدداً كبيراً من الكلمات فى النظرة الواحدة أو الوقفة الواحدة وأنك قادر على التقاط سطرين أو ثلاثة أسطر من النص دفعة واحدة .

تخير مادة قراءة . ارفع علامة النصر بإصبعى السبابة والوسط لأى من اليدين ثم ضع إصبعيك معاً . ثبت أصابعك الثلاثة الأخرى داخل راحة يدك . ضع الإصبعين تحت السطر الأول من الفقرة وحرك أصابعك عبر الخط مع حركة عينيك . عندما تصل إلى نهاية الخط ؛ أسقط إصبعيك إلى أسفل لعدة سطور من النص وابدأ القراءة من حيث توقفت أصابعك ، حاول أن تقرأ لأكثر من السطر الذى أنت عليه . هذا ممكن . حرك أصابعك مع عينيك عبر السطر وثانية حركهما إلى أسفل عدة سطور . سوف تتحرك يداك حركة متعرجة أو سوف تتأرجح مع تواصل القراءة ، احرص على زيادة سرعتك مع اعتيادك على الطريقة ، استخدم هذه الطريقة لإجراء مسح سريع أو مسبق ، وتجنب تحريك الأصابع عبر كل سطر ؛ إذ إن هذا من شأنه أن يبطئ من سرعتك .



محطة توقف : نصيحة اليوم

مع نهاية برنامجى ؛ سوف أحكى قصة حقيقية عن الوقت والحدث الذى جعلنى أنخرط فى هذه المهنة ، سوف أروى القصة هنا نظرا لمعناها العميق .

كان يوم رأس السنة من عام ١٩٨٨ ولم يكن لى توجه مهنى واضح . كنت أكسب عيشي من شغل بعض الوظائف المؤقتة والعمل كمدرسة بديلة ومضيفة . كنت وقتها أجرى تقييماً استشارياً لكى أتعرف على نقاط قوتى وأتبين من خلالها المهن الأكثر ملاءمة بالنسبة لى ، وفى هذه الأثناء ؛ كنت أفكر فى تنظيم برامج تدريبية لمساعدة الأشخاص المكبلين بضغوط العمل على احتواء كم العمل المفروض عليهم ؛ ولكننى لم أكن واثقة من نجاح المشروع . لم يكن تدريس القراءة السريعة قد ظهر على قائمة أعمالى ربما لأننى لم أكن أنظر إلى ذلك باعتباره عملاً . هل تعلم القراءة السريعة ضرورة يحتاج إليها الناس بالفعل ؟ وهل يمكن أن أساعدهم فى هذا الصدد ؟

أثناء العطلة ؛ انتابتنى حالة من الإحباط ؛ لم أكن أملك إلا القليل من المال ، كما أننى لم أكن أملك فكرة واضحة عن مستقبلى المهنى ، كنت أتناول الطعام الصينى مع خطيبى وقتها ـ والذى أصبح زوجى الآن ـ " كريستوفر " ، وكنت أحادثه عن حالى وأتناقش معه . فإذا به يفاجئنى بعبارة لن أنساها ما حييت : " إن القدر يعد لك خطة ، ابحثى عن الإشارات ؛ قد تكون هذه الإشارة واضحة وضوح الشمس وقد تكون خفية وتحدث فى شكل مصادفة ؛ لكن الحقيقة هى أنها ليست مصادفة بالمرة " ، نظرت إليه فى توجس وهززت كتفى وأجبته قائلة : "حسناً ".

مع نهاية الوجبة ؛ مد لى يده بأربع قطع حلوى تحمل ورق حظ . تخيرت واحدة وأنا آمل فى سرى ـ كما هو حالى دائماً ـ أن تحمل لى بشرى سعيدة . فتحت الحلوى وقرأت حظى . فأصبت بذهول ؛ واتسعت عيناى ، ثم صحت قائلة : " أعتقد أننى وجدت الإشارة التى أبحث عنها لاتخاذ قرار بشأن عملى " . كانت ورق حظى تحمل العبارة التالية :

" الطريق إلى المعرفة يبدأ بفتح صفحة جديدة"

لذا آمل أن تساعدكم قراءة هذا الكتاب على فتح عدد كبير من الصفحات التي سوف تجعلكم تثبتون أقدامكم بقوة على طريق النجاح .

دليل الإجابات

اليوم الأول : كل شيء عن القراءة

١ خ ؛ ٢ ص ؛ ٣ ص ؛ ٤ ص ؛٥ خ ؛ ٦ ح ؛ ٧ ح ؛
٨ خ ؛ ٩ ص ؛ ١٠ ص

اليوم الثاني: مقاومة وباء القلق

١ خ ؛ ٢ ص ؛ ٣ خ ؛ ٤ ح ؛ ٥ خ ؛ ٦ص ؛ ٧ ص ؛
٨ ح ؛ ٩ ح ؛ ١٠ ص

اليوم الثالث : بطل حقيقي

١ ص ؛ ٢ خ ؛ ٣ ح ؛ ٤ خ ؛ ٥ ص ؛ ٦ ح ؛ ٧ خ ؛٨ ح ؛
٩ ح ؛ ١٠ ص

اليوم الرابع : تاريخ القراءة السريعة

لم تكن هناك أسئلة فهم .

اليوم الخامس : تدريب خريطة الطريق

١ ص ؛ ٢ خ ؛ ٣ خ ؛ ٤ ص ؛ ٥ ح ؛ ٦ خ؛ ٧ ح ؛ ٨ ص؛
٩ خ ؛ ١٠ ح

اليوم السادس : كل شيء نسبي

١ خ ؛ ٢ ص ح ٣ خ ؛ ٤ ص ؛ ٥ خ ؛ ٦ ح ؛ ٧ ص ؛
٨ خ ؛ ٩ ح ؛ ١٠ خ

اليوم السابع :الروابط الوثيقة

١ ح ؛ ٢ ص ؛ ٣ خ ؛ ٤ خ ؛ ٥ ص ؛ ٦ خ ؛ ٧ ص ؛
٨ خ ؛ ٩ ح ؛ ١٠ ص

اليوم الثامن :التصفح

١ـ كلود إتش ؛ ٢ ـ فيليب جيه ؛ ٣ـ ٣ ، ٤ـ ٨٦٨ـ٦٨٠٠

٥ ـ آر إى ؛ ٦ ـ كيه آر ؛ ٧ ـ ٦٢٣٣ ـ ٥٣١

٨ ـ ٦ تيستل إل إيه ؛ ٩ ـ جون أى ؛ ١٠ ـ سيدنى إم ٢٠٢

اليوم الثامن : الكتب تنضم إلى الموجة الإلكترونية

١ خ ؛ ٢ ص ؛ ٣ خ ؛ ٤ ح ؛ ٥ ص ؛ ٦ خ ؛ ٧ ص ح ٨
ح ؛ ٩ خ ؛ ١٠ ص

اليوم التاسع : كلمات قليلة

١ ص ؛ ٢ خ ؛ ٣ خ ؛ ٤ ح ؛ ٥ ح ؛ ٦ خ ؛ ٧ خ ؛ ٨ ص ؛
٩ ص ؛ ١٠ خ

اليوم العاشر : كذبة إبريل: ضربة قاسية !

١ ص ؛ ٢ خ ؛ ٣ ح ؛ ٤ خ ؛ ٥ ص ؛ ٦ خ ؛ ٧ ح ؛
٨ ص ؛ ٩ ح ؛ ١٠ ص

بيان التقدم الشخصى

التاريخ	القراءة	عدد الكلمات فى الدقيقة
الفهم ______ ٪		**تفاصيل أخرى** (وقت القراءة أثناء اليوم ، الاستراتيجيات المستخدمة ، الانشغالات وغيرها)

التاريخ	القراءة	عدد الكلمات فى الدقيقة
١/١٤	اليوم ٣ بطل حقيقى	٢٦٥
الفهم ٨٠ ٪		**تفاصيل أخرى** قرأت النص فى الساعة العاشرة والربع صباحاً ، أغلقت بابى وبريدى الصوتى وجلست على مكتبى ، كان لدىّ موعد فى العاشرة وثلاثين دقيقة .

التاريخ [illegible] **القراءة** **عدد الكلمات فى الدقيقة**

اليوم ١ :

كل شيء عن القراءة

الفهم ٧٠ ٪ **تفاصيل أخرى**

[illegible]

التاريخ [illegible] **القراءة** **عدد الكلمات فى الدقيقة** +18

اليوم ٢ :

مقاومة وباء القلق

الفهم ٤٠ ٪ **تفاصيل أخرى**

[illegible]

التاريخ [illegible] **القراءة** **عدد الكلمات فى الدقيقة** ١٥٨

اليوم ٣ :

بطل حقيقى

الفهم ٩٠ ٪ **تفاصيل أخرى**

[illegible]

التاريخ ________ القراءة عدد الكلمات فى الدقيقة

اليوم ٤ : ________

تاريخ القراءة السريعة

الفهم ________ ٪ تفاصيل أخرى

____

____

____

____

التاريخ ________ القراءة عدد الكلمات فى الدقيقة

اليوم ٥ : ________

تدريب خريطة الطريق

الفهم ________ ٪ تفاصيل أخرى

____

____

____

____

التاريخ ________ القراءة عدد الكلمات فى الدقيقة

اليوم ٦ : ________

كل شيء نسبي

الفهم ________ ٪ تفاصيل أخرى

____

____

____

____

التاريخ ____________ **القراءة** اليوم ٧ : الروابط الوثيقة **عدد الكلمات في الدقيقة** ____________

الفهم ____________ ٪ **تفاصيل أخرى**

____

____

____

____

التاريخ ____________ **القراءة** اليوم ٨ : الكتب تنضم إلى الموجة الإلكترونية **عدد الكلمات في الدقيقة** ____________

الفهم ____________ ٪ **تفاصيل أخرى**

____

____

____

____

التاريخ ____________ **القراءة** اليوم ٩ : كلمات قليلة **عدد الكلمات في الدقيقة** ____________

الفهم ____________ ٪ **تفاصيل أخرى**

____

____

____

____

التاريخ	القراءة	عدد الكلمات فى الدقيقة
________	اليوم ١٠ : كذبة إبريل	________

الفهم ________ ٪

تفاصيل أخرى

____

____

____

____

عدد الكلمات فى الدقيقة

تحتوى كل تجارب القراءة السابقة على ما يقرب من ٤٠٠ كلمة باستثناء اليوم الرابع " تاريخ القراءة السريعة " واليوم الخامس " مسح مسبق لليوم السادس "

الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة	الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة	الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة
٠,١٠	٢,٤٠٠	١,٣٠	٢٦٥	٢,٥٠	١٤٠
٠,٢٠	١,٢٠٠	١,٤٠	٢٤٠	٣,٠٠	١٣٥
٠,٣٠	٨٠٠	١,٥٠	٢٢٠	٣,١٠	١٢٥
٠,٤٠	٦٠٠	٢,٠٠	٢٠٠	٣,٢٠	١٢٠
٠,٥٠	٤٨٠	٢,١٠	١٨٥	٣,٣٠	١١٥
١,٠٠	٤٠٠	٢,٢٠	١٧٠	٣,٤٠	١١٠
١,١٠	٣٤٥	٢,٣٠	١٦٠	٣,٥٠	١٠٥
١,٢٠	٣٠٠	٢,٤٠	١٥٠	٤,٠٠	١٠٠

فيما يلى بيان بعدد الكلمات فى الدقيقة الخاص باختبار قراءة الفصل الخامس الخاص بإجراء مسح مسبق لليوم السادس حيث يحتوى اليوم السادس على ٤,٨٧٧ كلمة والوقت المدون هو الوقت الذى سجل بالفعل لأداء هذا التدريب .

الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة	الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة	الوقت	عدد الكلمات فى الدقيقة
٣,٠٠	١٦٢٥	٤,٣٠	١٠٩٦	٦,٠٠	٨١٢
٣,١٠	١٥٥٧	٤,٤٠	١٠٥٥	٦,١٠	٧٩٢
٣,٢٠	١٤٨٩	٤,٥٠	١٠٤٠	٦,٢٠	٧٧١
٣,٣٠	١٤٢١	٥,٠٠	٩٧٥	٦,٣٠	٧٥٣
٣,٤٠	١٣٥٣	٥,١٠	٩٤٨	٦,٤٠	٧٣٢
٣,٥٠	١٢٨٥	٥,٢٠	٩٢١	٦,٥٠	٧١١
٤,٠٠	١٢١٩	٢,٣٠	٨٩٤	٧,٠٠	٦٩٦
٤,١٠	١١٧٨	٥,٤٠	٨٦٧		
٤,٢٠	١١٣٧	٥,٥٠	٨٤٠		

نبذة عن المؤلف

"ذا فيليب لايف جروب" هـى مؤسسة نـشر مقرهـا برينـستون فـى نيوجيرسى والتى تنتج سلسلة من الكتب المتخصصة الإرشادية فـى مجـال اللغـات منهـا " *Grammar 101* " و " *Guide to Pronunciation* " و " *Rogets 21st Century Thesaurus* " . ولقد وصفت مؤسسة " ذا فيليب لايف جروب " من قبل مجلة " نيويورك تايمز " بأنها " مقر أفضل العقول المفكرة " .

يضم "معهد اللغات فى برينستون" كوكبة من الخبراء المتخصصين فـى مجالات علوم اللغة وعلوم أصول الكلمات والكتّاب والمعلمين ورجال الأعمال . ويركز هذا المعهد على نشر مجموعة من كتب التعلم الذاتى الموضوعة بشكل سهل غير أكاديمى وموجهة إلى الكتاب ورجال الأعمال وكذلك كل شخص يود تحسين مهارات التواصل والمهارات اللغوية الخاصة به ، ويقع المعهد فى مدينة برينستون بولاية نيوجيرسى .

وتشغل "آبى ماركس بيل" المتخصصة فى مهارات القراءة وخبيرة التعليم منصباً رئيسياً وصاحب مؤسسة " ريدنج إدج " المتخصصة فى التدريب وتقديم الاستشارات والتى تقع فى والينجفورد بولاية كونيكتيكت (www.AbbyLearn.com) . بالإضافة لذلك ، فإن المؤلفة ـ محاضرة محترفة ومنظمة لورش العمل واستشارية تعليمية

لموضوعات مثل : " التعامل مع أعباء القراءة المتزايدة " و " تطوير مهارات تعليمية فعالة " والموجهة لرجال الأعمال المحترفين والمعلمين والطلاب . وهى أيضاً مؤلفة للعديد من الكتب الخاصة بمهارات التعلم مثل *" Success Skills : Strategies for Lifelong Learning "* وهى تقطن فى والينجفورد بولاية كونيكتيكت .

إبدأ فى تنمية مهــارات القــراءة لديــك !



في الماضي كانت عملية التدريب على القراءة السريعة تستغرق شهوراً. أما الآن فيمكنك زيادة سرعة قراءتك زيادة هائلة من خلال التدريب اليومي لعدة دقائق. وإلى جانب اشتمال هذا الكتاب على اختبارات تقيس مستوى سرعة قراءتك الحالي وتدريبات تمدك بمهارات جديدة، فإنه سيحسن قدرتك على القراءة السريعة والفهم. كما سيساعدك على:

- التخلص من عادات القراءة السيئة التي تقلل من سرعة قراءتك
- تحسين قدرتك على التركيز
- تقليل الوقت المستغرق في القراءة إلى النصف
- استخدام أساليب قراءة مجربة ومصممة خصيصاً لزيادة سرعة قراءتك
- تحسين قدرتك على الاستفادة من رؤيتك الجانبية
- تعلم كيفية تصفح ومطالعة أي تقرير مكتوب بسرعة فائقة

وكل هذا لن يستغرق منك أكثر من ١٠ أيام !

يضم معهد برينستون للغات كوكبة من الخبراء المتخصصين فى مجالات علوم اللغة والكتّاب والمعلّمين ورجال الأعمال. ولقد قامت آبى ماركس بيل المتخصصة فى علوم القراءة واستشارية التعليم والمحاضرة المحترفة بتاليف هذا الكتاب لصالح معهد برينستون للغات. وهى مؤلّفة للعديد من الكتب المتعلقة بمهارات التعلّم وكذلك مهارات الدراسة. مثل: *The Tools for Active Learning*

